अदृश्य मेनू

उस दुनिया में कैसे चुनें जिसने आपके लिए पहले ही चुन लिया है

प्यार का क्षेत्र चेतना के एक फिल्टर
के रूप में विकल्पों को जीवन के रास्तों
में बदलने के लिए

अरमान

EL MENÚ INVISIBLE

Cómo elegir en un Mundo Que Ya Eligió por Ti

El campo del amor como filtro de la conciencia para transformar las opciones en caminos de vida

Armanu

Table of Contents

अदृश्य मेनू
कॉपीराइट
लेखक के बारे में
स्वीकृतियाँ
यात्रा मानचित्र
21 दिनों की यात्रा — अदृश्य मेनू का आपका नक्शा इस पुस्तक का वादा
यह वो चुनाव है जो आपको करना नहीं सिखाया गया।
स्वागत
भाग I
अध्याय 1 — जीवन का मेनू
स्वतंत्र इच्छाशक्ति और उपलब्ध विकल्पों की सीमा
यह मानना एक जाल है कि हम स्वतंत्र रूप से चुनाव करते हैं।
आज के अधिकांश व्यंजनों में प्रेम का अभाव है
फ़िल्टर का परिचय — क्या यह विकल्प प्रेम से प्रेरित है या अहंकार से ?

Глава 2 — Которая не очень хочет быть
Какие бывают бывают какие не всем бывают где?
Неожиданно неожиданно на неожиданно всех на самом неожиданно
Глава — Самая бывает на неожиданно на бывает самая на всех бывает на самой
Неожиданно бывает на всех на на бывает всех
Глава 3 — Бывает самая
Глава, всех, самой, неожиданно, на на всех самой всех бывает бывает бывает на
всех всех
На, неожиданно на неожиданно на неожиданно на самой самой самой
самой неожиданно на самой на самой самой на бывает
Часть II
Глава 4 — Неожиданно-бывает самой
На бывает бывает на бывает на неожиданно всех на всех на всех всех
Неожиданно на бывает всех неожиданно на самой самой на бывает
самой-самой бывает всех на бывает самой бывает
Глава — Неожиданно на всех
Глава 5 — Бывает на самой
Неожиданно на бывает — всех самой всех бывает на всех неожиданно?
На бывает на всех всех — на бывает на бывает самой неожиданно самой на
бывает — бывает на на бывает бывает на самой на самой
Неожиданно бывает на на на самой самой самой бывает самой на на на самой бывает
всех самой самой на?
бывает, бывает на самой на самой
бывает на бывает
Глава 6 — Неожиданно на самой
Неожиданно бывает бывает бывает самой на бывает на самой бывает самой на
неожиданно, неожиданно на неожиданно на неожиданно всех бывает на неожиданно
Глава — На самой бывает самой на всех самой
Неожиданно бывает на неожиданно бывает
Глава 7 — Бывает на бывает самой
бывает бывает на всех всех бывает

[][][][

अध्याय 12 — आपका व्यक्तिगत मेनू , आपकी विरासत
स्वादिष्ट मेनू बनाने वाले कैसे बनें , न कि सिर्फ एक उपभोक्ता। वैश्विक खानपान पर एक सचेत हृदय का प्रभाव
किसी को भी पीछे न छोड़ें
समापन अभ्यास — प्रेम की घोषणा जीवन के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में फ़िल्टर कार्ड और मैनिफ़ेस्ट
आपका अगला कदम
उपसंहार : अदृश्य मेनू
आगे का रास्ता
आपके निर्णयों के लिए आशीर्वाद
अंतिम फुसफुसाहट
हृदय से सृजन करने की रस्में
अदृश्य मेनू की शब्दावली
परिशिष्ट — लव फिल्टर के साथ 21- दिवसीय चुनौती

अदृश्य मेनू
ऐसी दुनिया में कैसे चुनें जिसने आपके लिए पहले ही चुन लिया है?

प्रेम का क्षेत्र चेतना के एक छलनी के रूप में कार्य करता है। विकल्पों को जीवन के पथों में परिवर्तित करना

अरमानू द्वारा

[redacted]

[redacted] © 2025 [redacted]
[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

लेखक के बारे में
अरमानू मार्ग निर्धारित करने के लिए नहीं लिखते हैं।
लेकिन यह दिखाने के लिए कि आप पहले से ही चल रहे हैं।
उनका संदेश अनुयायी बनाने के बारे में नहीं है।
लेकिन रचनाकारों को जगाने के लिए।
अरमानू दूसरों की बातें ध्यान से सुनता है।
और वह वहीं लिखता है जहाँ जीवन उसे लिखने के लिए प्रेरित करता है: दृश्य और अदृश्य के बीच चौराहे पर,
रोजमर्रा और पवित्र के बीच,
मानवीय और दिव्य के बीच।
उनकी प्रत्येक पुस्तक एक अनुस्मारक है:
दुनिया को बदलने की शक्ति
यह बाहर नहीं है,
लेकिन आपके भीतर लिए गए हर निर्णय में।

आभार
इस रहस्य के कारण,
जो हमें हर दिन एक नया मेनू प्रदान करता है।
प्यार की बदौलत,
जो एकमात्र सच्चा फ़िल्टर है
उपयोगी को भ्रामक से अलग करने में सक्षम।
जागरूकता के कारण,
जो हमें प्रत्येक विकल्प के पीछे छिपे रहस्य को जानने के लिए प्रेरित करता है।
उन सभी को धन्यवाद जिन्होंने जीवन के व्यंजन पहले बनाए, भले ही उनमें से कुछ बिना प्यार के परोसे गए हों।
धन्यवाद, पाठक।
आपके साधारण से चुनाव के कार्य से,
आप आने वाले कल के निर्माण में भागीदार हैं।

यात्रा मानचित्र
कॉपीराइट
लेखक के बारे में
स्वीकृतियाँ
21 दिनों की यात्रा — अदृश्य मेनू का आपका नक्शा इस पुस्तक का वादा
यह वो चुनाव है जो आपको करना नहीं सिखाया गया। स्वागत
भाग I
अध्याय 1 — जीवन का मेनू
अध्याय 2 — इतिहास का छिपा हुआ मेनू
अध्याय 3 — सशर्त मेनू
भाग II
अध्याय 4 — सूक्ष्म-निर्णय मेनू
अध्याय 5 — उपभोग का मेनू
अध्याय 6 — रिश्तों का मेनू
अध्याय 7 — डिजिटल और तकनीकी मेनू
भाग III
अध्याय 8 — जब मेनू अप्रचलित हो जाता है अध्याय 9 — प्रेम से मेनू को नया रूप देना अध्याय 10 — सामूहिक चेतना का मेनू
अध्याय 11 — भविष्य का मेनू
अध्याय 12 — आपका व्यक्तिगत मेनू, आपकी विरासत फ़िल्टर कार्ड और मैनिफ़ेस्ट
आपका अगला कदम
उपसंहार: अदृश्य मेनू
आगे का रास्ता
आपके निर्णयों के लिए आशीर्वाद
अंतिम फुसफुसाहट
हृदय से सृजन करने की रस्में

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] 21-[illegible]

21 दिन की यात्रा —

आपका मेनू मानचित्र

अदृश्य
यह पुस्तक एक सरल, परिवर्तनकारी तीन-सप्ताह की प्रक्रिया के रूप में तैयार की गई है:

सप्ताह 1 — अवलोकन करें
आपके दैनिक निर्णयों को निर्देशित करने वाले अदृश्य मेनू को पहचानना। (पुस्तक का भाग 1)
सप्ताह 2 — चुनें
अपने रिश्तों, फैसलों और जीवन में प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएं।
सूक्ष्म क्रियाएँ।
(पुस्तक का भाग II)
सप्ताह 3 — सृजन करें
जागरूकता और उद्देश्य के साथ अपने जीवन की दिनचर्या को पुनर्परिभाषित करें। (पुस्तक का तीसरा भाग)
अंत में आपको 21-दिवसीय चुनौती मिलेगी, जिसके माध्यम से आप इस प्रक्रिया को अपने वास्तविक जीवन में अनुभव कर सकेंगे।
और अंत में, प्रेम के स्पर्श से अपनी प्रतिबद्धता को पुख्ता करने के लिए अंतिम घोषणा।
यह सिर्फ एक किताब नहीं है: यह एक यात्रा है। प्रतिदिन एक कदम। एक समय में एक निर्णय।

इस वादे के अनुसार

किताब
इस पुस्तक का उद्देश्य आपको व्यंजन विधि देना नहीं है।
लेकिन हम आपको वह रसोईघर दिखाएंगे जहां आप पहले से ही चयन कर रहे हैं। यहां आपको पता चलेगा कि:

कोई तटस्थ विकल्प नहीं है: हर हावभाव या तो प्रेम को बढ़ावा देता है या अहंकार को।
आज आप जो भोजन ग्रहण करते हैं, वह दूसरों द्वारा तैयार किया गया था, कभी- कभी बिना किसी मार्गदर्शन के।
जागरूकता।
शिक्षा, अर्थव्यवस्था, प्रौद्योगिकी - हर प्रणाली ऐसा कर सकती है
प्यार से पुनः डिजाइन करें।
प्रेम कोई क्षणिक भावना नहीं है: यह वह ऊर्जा क्षेत्र है जो भ्रम से सत्य को अलग करता है।
आप विकल्पों के उपभोक्ता मात्र नहीं हैं: आप विकल्पों के निर्माता हैं।
वास्तविकताएँ।
इस पुस्तक का वादा सरल और क्रांतिकारी है:
आपको याद दिलाने के लिए कि हर बार जब आप चुनते हैं,
आप यह तय कर रहे हैं कि किस दुनिया को बनाए रखना है।
और अगर आप प्यार से चुनते हैं,
आपके द्वारा लिया गया प्रत्येक निर्णय पूरी मानवता के लिए एक बीज बन जाता है।

वह विकल्प जिसे कोई नहीं चुन सकता

उन्होंने तुम्हें यह करना सिखाया। उन्होंने आपको बताया कि चुनाव का मतलब विकल्पों की तुलना करना है। कीमतों, फायदे-नुकसान, और "सुविधाजनक" क्या है, इन सब पर विचार करना। किसी ने आपको यह नहीं बताया कि सबसे महत्वपूर्ण चुनाव यह नहीं है कि क्या लेना है, बल्कि यह है कि कहाँ से लेना है। जब तक कि एक दिन ज़िंदगी ने आपको एक मुश्किल स्थिति में नहीं डाल दिया।
एक दिन तड़के सोफिया इस संकट में फंस गई।
एक चिकित्सीय निदान, "समय नहीं है," "हमें अभी फैसला करना होगा।" अचानक, करने योग्य कार्यों की सूची का कोई अर्थ नहीं रह गया। करियर, उपलब्धियाँ, भागदौड़... सब कुछ शांत हो गया। उस खालीपन में, उसने कुछ ऐसा सुना जो उसके दिमाग से नहीं निकला था: "दिल से चुनाव करो। डर से नहीं।"
उस सुबह दुनिया में कोई बदलाव नहीं आया।
उसने इसे चुनने का तरीका बदल दिया।
तब से, हर निर्णय को एक नए नजरिए से देखा जाता है: क्या यह प्यार से प्रेरित है या अहंकार से?
भय के बल पर टिकी हुई व्यवस्था ध्वस्त हो गई।
जो चीज प्रेम से स्पंदित हुई, वह विकसित हुई।
और हालांकि सोफिया की कहानी अनोखी है, लेकिन गहराई में यह हर किसी की कहानी है: एक दिन जीवन हमें यह याद दिलाने के लिए मजबूर करता है कि दिल ही एकमात्र सच्चा परिरक्षणकर्ता है।
यह पुस्तक इसी उद्देश्य के लिए है:
आपको वह विकल्प वापस देने के लिए जो सिस्टम ने आपको कभी नहीं दिखाया। आपको बाहरी मेनू नहीं मिलेंगे;
आपको वह फ़िल्टर मिलेगा जो किसी भी मेनू को जीवन के मार्ग में बदल देता है।
क्योंकि हम चीज़ों को यूँ ही नहीं चुनते।
हम आवृत्तियों का चयन करते हैं।
और यही वह विकल्प है, जिसे याद रखने पर सब कुछ बदल जाता है।

स्वागत
अदृश्य मेनू में आपका स्वागत है।
एक ऐसा मेनू जिसे कागज पर पढ़ा नहीं जा सकता। लेकिन आपके जीवन के हर पल में।
जब आप नाश्ते में क्या खाना है यह चुनते हैं,
किसे फोन करना है,
कौन सी नौकरी स्वीकार करनी है?
किस प्रकार की चुप्पी बनाए रखनी है?
या फिर किस शब्द का उच्चारण करना है…
आप एक ऐसा मेनू पढ़ रहे हैं जो पहले से लिखा हुआ है।
इससे पहले भी इनका चयन किया जा चुका है: आविष्कारक, शिक्षक, राजनेता, कंपनियां, धर्म, संपूर्ण संस्कृतियां।
कुछ लोगों ने इसे प्यार से किया।
कुछ लोग भय या अहंकार से प्रेरित होते हैं।
लेकिन आप यहाँ हैं,
आपको एक ऐसा पत्र मिला जिसकी आपने कभी मांग नहीं की थी।
जो पहले से मौजूद है, उसी में से किसी एक को चुनने के लिए मजबूर होना पड़ा। यह पुस्तक हमें इससे परे देखने का निमंत्रण देती है:
अपने चारों ओर मौजूद अदृश्य मेनू को पहचानना, यह सवाल करना कि क्या वे वास्तव में प्रेम से उत्पन्न हुए थे,
और नए विकल्प पकाने का साहस करें
आपके लिए और सबके लिए।
इसका मतलब यह नहीं है कि जो पहले से मौजूद है उसे अस्वीकार कर दिया जाए। बल्कि हर चीज को एक सरल और शक्तिशाली कसौटी पर परखना चाहिए: क्या यह प्रेम से आता है, या अहंकार से?
क्या इससे जीवन का पोषण होता है, या यह केवल मनोरंजन करता है?
क्या इससे भविष्य का निर्माण होता है, या यह अतीत को दोहराता है?
यह एक ऐसी यात्रा है जहां हर विकल्प मायने रखता है।
यह अदृश्य मेनू है।

भाग 1

हमें विरासत में मिला मेनू
आपका जन्म शून्य में नहीं हुआ था।
आपका जन्म एक ऐसे भोज में हुआ था जो पहले से ही परोसा जा चुका था। जिस बिस्तर पर तुम सोते हो,
आप जो भाषा बोलते हैं,
वह प्रणाली जो आपको शिक्षित करती है,
आप जिस पैसे का उपयोग करते हैं,
आपकी पहली सांस लेने से पहले ही सब कुछ मौजूद था।
मेनू वहां मौजूद था:
पिछली पीढ़ियों द्वारा तैयार किए गए व्यंजन, प्यार से पकाया गया हो या डर से,
चेतना के साथ या अहंकार के साथ।
और आप भी, बाकी सब लोगों की तरह,
आपने बिना पूछे उस मेनू में से चुनना सीख लिया:
इसे किसने डिजाइन किया?
किस इरादे से?
क्या यह अब भी मानव हृदय के लिए उपयोगी है?
या फिर यह सिर्फ एक आत्माहीन व्यवस्था को ही बढ़ावा देता है?
इस पुस्तक का पहला भाग अतीत की यात्रा है, नए नजरिए से देखने का सफर। वे अदृश्य कार्ड जो हमें विरासत में मिले।
किसी का न्याय करने का इरादा नहीं है।
लेकिन समझने के लिए
और तय करें कि क्या रहने लायक है
और किन चीजों को बदलने की जरूरत है
प्रेम की कसौटी से गुजरते हुए।
इस टूर में हम तीन पारंपरिक व्यंजनों का अन्वेषण करेंगे:

जीवन का मेनू: स्वतंत्र इच्छा के स्पष्ट विकल्प
जो वास्तव में पहले से मौजूद चीजों से ही सीमित हैं।

इतिहास का छिपा हुआ रहस्य: हमें जो विरासत में मिला है, उसे किसने डिजाइन किया था, और यह कैसे पहचाना जाए कि यह प्रेम से उत्पन्न हुआ था या अहंकार से।
अनुकूलित मेनू: शिक्षा, कार्य, धर्म और स्वास्थ्य ने भय के कारण हमारे विकल्पों को कैसे आकार दिया
आज्ञापालन और नियंत्रण।
हमें जो विरासत में मिला है उसे पहचानना ही स्वतंत्रता की ओर पहला कदम है।
क्योंकि अतीत के नियमों को स्पष्ट रूप से देखने वाले ही नए नियम लिखने का साहस कर सकते हैं।
प्रेम और जागरूकता से प्रेरित।

अध्याय 1 — मेनू

जीवन की
“आप सिर्फ इसलिए स्वतंत्र नहीं हो जाते क्योंकि आप चुनते हैं।” जब आप यह पहचान लेते हैं तभी आप स्वतंत्र होते हैं।
जहां से आपके द्वारा चुने गए विकल्प आते हैं।"
— अरमान

स्वतंत्र इच्छा और

विकल्पों की सीमा

उपलब्ध
बचपन से ही हमें यह बताया जाता है:
आपके पास स्वतंत्र इच्छाशक्ति है। आप अपना जीवन चुनने के लिए स्वतंत्र हैं।
लेकिन बहुत कम लोग हमें छिपे हुए जाल के बारे में बताते हैं: चुनाव आपका ही है, हाँ…
लेकिन केवल उपलब्ध मेनू के भीतर ही।
आप ऐसे टेलीविजन का चयन नहीं कर सकते जो अस्तित्व में ही न हो।
और न ही ऐसा कंप्यूटर जिसे किसी ने डिजाइन नहीं किया हो।
यहां तक कि एक ऐसा टूथपेस्ट भी नहीं जिसका अभी आविष्कार ही नहीं हुआ है।
आपकी "स्वतंत्रता" एक ढांचे के भीतर ही सीमित है।
जो चित्र दूसरों ने आपसे पहले ही बना लिए हैं।
इसका मतलब यह नहीं है कि आपका जीवन बर्बाद हो गया है।
इसका मतलब है कि आपकी स्वतंत्र इच्छाशक्ति काम करती है।
जैसे कोई ग्राहक रेस्टोरेंट में खाना खा रहा हो:
आप अपनी पसंद का कोई भी व्यंजन ऑर्डर कर सकते हैं।
लेकिन केवल उन्हीं लोगों में से जिनका नाम पत्र में दिया गया है।
और वह पत्र—वह मेनू—
यह आपके आने से बहुत पहले ही तैयार कर लिया गया था।
आविष्कारकों, कंपनियों, संस्कृतियों, सरकारों, सामूहिक सपनों और संचित भय के कारण।
कुछ व्यंजन प्रेम से पकाए गए थे।
जीवन की सेवा करने की चाहत।
कुछ अन्य लोगों ने अहंकार के साथ खाना पकाया,
नियंत्रण, शक्ति और धन की खोज।
यहीं से सच्ची जागृति शुरू होती है:

यह समझें कि आपकी स्वतंत्रता का माप केवल आपके द्वारा चुने गए विकल्पों से नहीं होता है।
लेकिन आपके सामने मौजूद विकल्पों को किसने डिजाइन किया है?

अरमानू का प्रतिबिंब
अपनी आँखें बंद करें।
गहरी साँस लेना।
आज आपने जिस चीज का इस्तेमाल किया, उसके बारे में सोचें: एक वस्तु, एक अनुप्रयोग, एक खाद्य पदार्थ।
अपने आप से चुपचाप यह प्रश्न पूछें:
इसे किसने बनाया?
किस इरादे से?
क्या यह प्रेम से उत्पन्न हुआ था या अहंकार से?
अगर आपको नहीं पता तो कोई बात नहीं।
सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अब आप देख सकते हैं
कि प्रत्येक विकल्प एक व्यक्तिगत कार्य से कहीं अधिक है: यह उस मेनू को डिजाइन करने वालों की चेतना - या अचेतनता - के साथ एक संबंध है।
सच्ची स्वतंत्रता यहीं से शुरू होती है:
जब आप सोच-समझकर चुनाव करते हैं,
जब आप प्रेम औषधि का आह्वान करते हैं
जीवन में जो कुछ भी आपके सामने आता है, उसका उपभोग करने से पहले।

विश्वास का जाल

जिसे हम चुनते हैं

आज़ादी
हम इसलिए स्वतंत्र महसूस करते हैं क्योंकि हम चुनाव कर सकते हैं।
हम खुद चुनते हैं कि कौन से कपड़े पहनने हैं।
कौन सी कॉफी पीनी चाहिए?
कौन सा चैनल देखना है?
कौन सा फोन खरीदना है?
लेकिन स्वतंत्रता का वह भ्रम अक्सर मूल तत्व को छिपा देता है: हम उन विकल्पों में से चुनते हैं जिन्हें दूसरों ने पहले ही पेश करने का निर्णय ले लिया होता है।
जीवन की सूची में कई स्पष्ट विकल्प मौजूद हैं, लेकिन हम शायद ही कभी रुककर यह सवाल करते हैं:
यह पत्र किसने लिखा?
किसने तय किया कि ये ही संभावित विकल्प हैं, अन्य विकल्प नहीं?
जब आप सुपरमार्केट जाते हैं,
ऐसा लगता है कि आपके पास चुनने के लिए सैकड़ों अनाज के विकल्प हैं। लेकिन उनमें से लगभग सभी एक ही कंपनियों से आते हैं। आपको लगता है कि आप अपनी मर्जी से चुनाव कर रहे हैं।
लेकिन असल में आप एक ऐसे नेटवर्क के भीतर काम कर रहे हैं जो पहले से ही आपको वही खरीदने के लिए मजबूर करने के लिए बनाया गया है जो वे बेचना चाहते हैं।
शिक्षा के क्षेत्र में भी यही जाल दोहराया जाता है:
आप अलग-अलग स्कूलों का चयन कर सकते हैं,
लेकिन उनमें से लगभग सभी एक ही मॉडल का समर्थन करते हैं:
आज्ञापालन, योग्यता, पुनरावृत्ति।
ये अलग-अलग विकल्प प्रतीत होते हैं।
लेकिन मूल रूप से, वे विभिन्नताएँ हैं।

वही व्यंजन जो सदियों पहले पकाया जा चुका है।
इस प्रकार अहंकार स्वयं को स्वतंत्रता के रूप में छुपा लेता है।
यह हमें एक ही मेनू के कई संस्करण प्रदान करता है, जिससे हमें ऐसा महसूस होता है कि हम चुन रहे हैं।
जबकि हम एक व्यवस्था को पोषित करना जारी रखते हैं
वह प्रेम से उत्पन्न नहीं हुआ था।
जब आपको जाल का एहसास होता है, तभी आपको सच्चाई का पता चलता है:
अधिक विकल्प होना ही पर्याप्त नहीं है,
महत्वपूर्ण बात यह है कि आप स्वयं से यह प्रश्न पूछें।
यदि इनमें से किसी भी विकल्प पर विचार किया गया हो
जागरूकता और प्रेम से,
या फिर केवल स्वार्थ और नियंत्रण के दृष्टिकोण से।
स्वतंत्रता का संबंध व्यंजनों की संख्या से नहीं है।
लेकिन इरादे की गुणवत्ता में
जिसके साथ वे तैयार थे।

अरमानू का प्रतिबिंब
एक पल के लिए रुकिए।
इस सप्ताह आपने जो भी निर्णय लिया हो, उसके बारे में सोचें: कोई खरीदारी, कोई गतिविधि, या कोई डिजिटल उपभोग।
अब खुद से पूछिए:
क्या मैंने सचमुच इसे चुना था?
या फिर उन्होंने मुझे चुना?
क्या मैं अपनी अंतरात्मा की आवाज से प्रेरित हुआ था?
या फिर मैं उपलब्ध चीजों के लालच में फंस गया था?
मार्केटिंग से, कस्टम से?
याद करना:
सच्ची स्वतंत्रता कई विकल्प होने में नहीं, बल्कि यह पहचानने में निहित है कि कौन से विकल्प प्रेम पर आधारित हैं।
सोच-समझकर निर्णय लें।
खुले दिल से चुनाव करें।

यह जानते हुए चुनाव करें कि प्रत्येक कार्य एक बीज है।

प्रेम का अभाव

अधिकांश में

वर्तमान मेनू
यदि आप हमारे चारों ओर मौजूद मेनू को शांतिपूर्वक देखें,
आपको एक दर्दनाक पैटर्न देखने को मिलेगा:
अधिकांश विकल्प बनाए ही नहीं गए थे।
जीवन को विस्तारित करने के लिए,
लेकिन अहंकार को बनाए रखने के लिए।
खाद्य उद्योग को देखिए:
ये व्यंजन अलमारियों पर महीनों तक टिके रहने के लिए बनाए गए हैं, न कि हृदय और शरीर को पोषण देने के लिए।
प्रयोगशालाओं में निर्मित खाद्य पदार्थ,
रसायनों, शर्करा और योजक पदार्थों से भरपूर,
क्योंकि प्रेम मुख्य तत्व नहीं था, बल्कि त्वरित लाभ था।
परंपरागत शिक्षा को देखिए:
सदियों से दोहराए जाने वाले कार्यक्रम,
ज्ञान का विकास न करना,
लेकिन आज्ञाकारिता उत्पन्न करने के लिए।
एक ऐसा मेनू जो हाथों और याददाश्त को प्रशिक्षित करता है,
लेकिन दिलों और अंतरात्माओं को शायद ही कभी जीत पाते हैं।
डिजिटल तकनीक पर एक नजर डालें:
ऐसे ऐप्स जो समय बचाने के लिए नहीं, बल्कि लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए बनाए गए थे।
ऐसे नेटवर्क जो वास्तविक कनेक्शन को प्राथमिकता नहीं देते,
लेकिन निरंतर खपत।
पर्दे के पीछे,
प्रेम शायद ही कभी नियम-कानून का हिस्सा होता था।
प्यार की कमी महसूस होती है

जब कोई चीज हमारे लिए उपयोगी साबित होने का वादा करती है लेकिन अंततः इससे हमारी ऊर्जा खत्म हो जाती है।
जब कोई विकल्प मौजूद हो,
लेकिन यह जीवन को बनाए नहीं रख सकता।
जब हर व्यंजन के पीछे एक योजना होती है,
लेकिन करुणा नहीं।
यह हमारे समय का सबसे बड़ा कार्य है:
पहचानना सीखें
जब प्रेम चर्चा का विषय हो
और जब इसे अहंकार के मुखौटे से बदल दिया गया हो।

अरमानू का प्रतिबिंब
एक पल के लिए अपनी आंखें बंद कर लें।
अपने आस-पास के वातावरण की कल्पना करें:
जो खाना आप खरीदते हैं,
जिन चीजों का आप उपयोग करते हैं,
आप जो समाचार ग्रहण करते हैं।
अपने आप से ईमानदारी से यह प्रश्न पूछें:
इन सबमें से कौन सा हिस्सा प्रेम से बनाया गया था?
भय, महत्वाकांक्षा और अहंकार से क्या उत्पन्न हुआ?
निर्णय मत लो, बस स्वीकार करो।
स्पष्टता पहला कदम है।
प्यार हमेशा उपलब्ध नहीं होता।
लेकिन चुनाव करते समय आप जिस फिल्टर का इस्तेमाल करते हैं, वही सबसे महत्वपूर्ण हो सकता है। और वह साधारण सी जागरूकता भी।
इससे एक अलग दुनिया की संभावना खुल जाती है।

परिचय

फ़िल्टर — क्या यह है

विकल्प का जन्म होता है

प्यार या अहंकार?
हम मूल बिंदु पर पहुँच गए हैं:
वह फ़िल्टर जो हमें सच्ची स्वतंत्रता वापस दिलाता है।
यदि मेनू पहले से मौजूद है,
और उनके कई फैसले प्यार से प्रेरित नहीं थे, हम क्या कर सकते हैं?
हम एक आंतरिक फिल्टर लागू कर सकते हैं: हर पल सवाल पूछें
यदि मेरे सामने जो विकल्प है
यह प्रेम या अहंकार से उत्पन्न होता है।
प्रेम सृजन करता है, विस्तार करता है, पोषण करता है और बनाए रखता है।
अहं का उद्देश्य नियंत्रण करना, अधिकार जमाना और दिखावा करना होता है।
प्रेम जीवन के पोषण को ध्यान में रखकर भोजन पकाता है। अहंकार लाभ को ध्यान में रखकर भोजन पकाता है।
प्रेम ऐसे विकल्प गढ़ता है जो मुक्ति प्रदान करते हैं।
अहं ही ऐसे विकल्प निर्धारित करता है जो बंधनकारी होते हैं।
यह फ़िल्टर सरल है, लेकिन शक्तिशाली है:
चयन करने से पहले, मैं रुककर खुद से पूछता हूँ:

क्या यह प्रेम से उत्पन्न हुआ है?
क्या इससे जीवन, अंतरात्मा या जनहित की पूर्ति होती है?
या फिर क्या यह अहंकार, सत्ता की चाह, भय या लाभ की लालसा से उत्पन्न होता है?
इसका जवाब तुरंत नहीं मिल पाएगा।
कभी-कभी प्यार अपना रूप छिपा लेता है।
कभी-कभी अहंकार करुणा का रूप धारण कर लेता है।
लेकिन अगर आप शांति से सुनें,

आपका दिल फर्क जानता है।
इस फिल्टर का उपयोग करने का मतलब यह नहीं है कि जो कुछ भी परिपूर्ण नहीं है उसे अस्वीकार कर दिया जाए, बल्कि सचेत रूप से उन चीजों को चुनना है जो जीवन को बनाए रखती हैं और उन चीजों को बढ़ावा देना बंद करना है जो इसे नष्ट करती हैं।
यही वास्तविक परिवर्तन की शुरुआत है:
जब प्रत्येक व्यक्ति इस फ़िल्टर को लागू करता है
उनके दैनिक जीवन के मेनू में,
और धीरे-धीरे सामूहिक मेनू में बदलाव आने लगता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
गहरी साँस लेना।
कल्पना कीजिए कि आपके हाथों में एक पत्र है, जो विकल्पों से भरा एक अदृश्य मेनू है।
अब उस मेनू के ऊपर एक पारदर्शी क्रिस्टल रखें, एक ऐसा फ़िल्टर जो प्रेम की आवृत्ति के साथ कंपन करता है।
विकल्पों पर दोबारा गौर करें:
कुछ रोशन हो जाते हैं, कुछ मंद पड़ जाते हैं।
प्रेम का आवरण कुछ भी नहीं जोड़ता।
यह केवल उस सत्य को प्रकट करता है जो पहले से ही मौजूद था।
आज से प्रारंभ हो रहा है,
हर बार जब आपको निर्णय लेना होता है,
अपने आप से चुपचाप यह प्रश्न पूछें:
क्या यह प्रेम से उपजा है या अहंकार से?
वह सरल प्रश्न
यह आपका सबसे शक्तिशाली मार्गदर्शक बन सकता है। क्योंकि जब प्रेम मार्गदर्शन करता है,
वह कभी गलत नहीं होता।
अध्याय 2 — मेनू

इतिहास से छिपा हुआ

“□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ ‘□□□□□□□□□□□□’ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□”
□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□
□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□
— □□□□□□

मेन्यू किसने डिजाइन किया?

और किस इरादे से?
जीवन का मेनू तटस्थ नहीं होता।
हर बिस्तर, हर टेलीविजन, हर स्कूल के पीछे अदृश्य हाथ हैं जिन्होंने उस नक्शे को डिजाइन किया है जिसे हम आज वास्तविकता कहते हैं।
उनमें से कुछ हाथों का मार्गदर्शन प्रेम ने किया: वे वैज्ञानिक जिन्होंने पीड़ा को कम करने का सपना देखा, वे आविष्कारक जिन्होंने जीवन को आसान बनाने की कोशिश की, और वे शिक्षक जो हर बच्चे में छिपी प्रतिभा को जगाना चाहते थे।
दूसरी ओर, कुछ लोग अहंकार से प्रेरित थे: वे निगम जो मानवीय आवश्यकता को एक व्यावसायिक अवसर के रूप में देखते थे, वे सरकारें जो शिक्षा का उपयोग मुक्ति दिलाने के बजाय लोगों को वश में करने के लिए करती थीं, और वे धर्म जो सच्ची आस्था के बजाय नियंत्रण को प्राथमिकता देते थे।
हर रोजमर्रा की वस्तु के पीछे एक उद्देश्य छिपा होता है। और यही उद्देश्य सब कुछ बदल देता है।
एक ऐसे मेनू के बीच जो जीवन को विस्तार देता है
और एक ऐसा मेनू जो इसे सीमित करता है।
आइए एक सरल उदाहरण पर विचार करें:
साबुन।
मूल रूप से, यह एक प्रेमपूर्ण रचना थी:
किसी ने सफाई का तरीका ढूंढा,
शरीर की देखभाल करने के बारे में, स्वास्थ्य की रक्षा करने के बारे में। लेकिन समय के साथ, यही विचार अहंकार के चंगुल में आ गया: अधिक झाग बनाने के लिए रसायन मिलाए गए, इंद्रियों को लत लगाने के लिए कृत्रिम सुगंधों का प्रयोग किया गया, और प्रतिष्ठा बेचने के लिए विपणन रणनीतियों का इस्तेमाल किया गया।
सफाई सेवाएं बेचने के बजाय।
मेनू विकृत हो गया।
जो प्रेम के एक कार्य के रूप में शुरू हुआ था, वह अंततः अहंकार से प्रेरित व्यवसाय में बदल गया।

यह पहचानना कि मेनू किसने और किस इरादे से तैयार किया था, कोई ऐतिहासिक अभ्यास नहीं है:
यह जागरूकता का अभ्यास है।
क्योंकि यदि आप जो कुछ भी उपभोग करते हैं उसके स्रोत को समझ लेते हैं, तो आप स्पष्ट रूप से चुनाव करना भी सीख जाते हैं।
अतीत, अतीत नहीं है:
आज आपके सामने जो भी विकल्प मौजूद हैं, उन सभी का भरपूर आनंद लें।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने चारों ओर देखो।
किसी रोजमर्रा की वस्तु का चयन करें:
आपकी मेज, आपके कपड़े, आपका फोन।
अपने आप से चुपचाप यह प्रश्न पूछें:
इसे किसने डिजाइन किया?
वह व्यक्ति या प्रणाली क्या खोज रही थी?
जीवन की सेवा करना है, या उसका लाभ उठाना है? यह किसी को आंकने की बात नहीं है।
लेकिन पहचानना।
आप जिस भी चीज को छूते हैं, उसमें एक बीज होता है:
प्रेम का या अहंकार का।
आपका काम बीज का आविष्कार करना नहीं है,
लेकिन इसे खोजो,
और सोच-समझकर चुनाव करें
आप अपने जीवन को आगे बढ़ाने के लिए किससे पोषण प्राप्त करना चाहते हैं?

प्रेम से प्रेरित आविष्कारक बनाम शक्ति/अहंकार से प्रेरित रचनाकार मानव इतिहास रचनाकारों से भरा पड़ा है।
कुछ लोग जीवन का भोजन प्रेम से पकाते हैं, तो कुछ लोग अहंकार से।
जब कोई आविष्कारक प्रेम से प्रेरित होता है, तो उसकी रचना राहत देने, ठीक करने और उत्थान करने का प्रयास करती है।
सोचिए कि पेनिसिलिन की खोज किसने की थी?

अमीर बनने के लिए नहीं,
लेकिन उन जिंदगियों को बचाने के लिए जो तब तक विलुप्त होने की कगार पर थीं। या उन लोगों के लिए जिन्होंने साक्षरता के तरीके तैयार किए, ताकि कोई भी इंसान किताब खोलकर ब्रह्मांडों की खोज कर सके।
वे आविष्कारक प्रेम के माध्यम के रूप में कार्य करते थे: उन्होंने न केवल समस्याओं का समाधान किया,
बल्कि उन्होंने जीवन की गरिमा का विस्तार किया।
लेकिन कुछ रचनाकार अहंकार से प्रेरित भी होते हैं। यही वे लोग हैं जो अपनी प्रतिभा का उपयोग करते हैं।
नियंत्रण करना, हेरफेर करना और संचय करना।
जिस ज्ञान का उपयोग उपचार के लिए किया जा सकता है, उसी ज्ञान का उपयोग हथियार बनाने के लिए भी किया जा सकता है।
वही तकनीक जो दिलों को जोड़ती है,
इसका इस्तेमाल निगरानी करने, ध्यान भटकाने और फूट डालने के लिए किया जा सकता है।
अहंकार महान रचनाओं में भी घुसपैठ कर जाता है। एक औषधि जो उपचार के लिए बनाई गई है।
यह निर्भरता के उद्योग में परिवर्तित हो सकता है। एक संचार प्रणाली जो एकजुट करने के लिए बनाई गई है।
यह स्क्रीन की सामूहिक लत में बदल सकता है।
अंतर उपकरण में नहीं है,
लेकिन जिस इरादे से यह उत्पन्न होता है
और उस प्रेम में—या प्रेम की कमी में—जो उसे सहारा देता है।
जब आप मेनू से कुछ चुनते हैं,
आप सिर्फ वस्तु का चयन नहीं करते हैं:
आप उस चेतना को भी चुनते हैं जिसने इसे जन्म दिया है।
प्रेम से प्रेरित आविष्कार का उपभोग करना
इसका मतलब है उस क्षेत्र को पोषण देना।
अहंकार द्वारा निर्मित किसी वस्तु का उपभोग करना
इसका उद्देश्य उस श्रृंखला को मजबूत करना है जो इसे सहारा देती है।
आपकी स्वतंत्र इच्छा वास्तविक हो जाती है

जब आप उस अंतर को पहचान लेते हैं
और आप केवल उपयोगिता के आधार पर ही नहीं चुनते,
लेकिन उत्पत्ति से।
अरमानू का प्रतिबिंब
एक ऐसे उपकरण के बारे में सोचें जिसका आप हर दिन उपयोग करते हैं: हो सकता है आपका मोबाइल फोन, आपकी कार, आपका खाना।
खुद से पूछें:
मुझे यह प्रेम के सेतु के रूप में महसूस होता है।
या फिर अहंकार की एक श्रृंखला की तरह?
यदि आपको पता चले कि यह प्रेम से उत्पन्न हुआ था,
इसका प्रयोग कृतज्ञता और जागरूकता के साथ करें।
यदि आप देखते हैं कि यह अहंकार से उत्पन्न हुआ है,
इसका प्रयोग सावधानी से करें या कोई दूसरा विकल्प चुनें। याद करना:
हर चुनाव एक मौन मत भी होता है।
प्रेम या अहंकार के पक्ष में।
आपकी अंतरात्मा ही कुंजी है
जो यह तय करता है कि आप किस क्षेत्र को पोषण देना चाहते हैं।

पहचान कैसे करें

ऊर्जा स्रोत

विकल्पों में से

विरासत में मिला
इतिहास का खाका हमेशा उसकी रचना का खुलासा नहीं करता। पहली नज़र में यह जानना मुश्किल है कि कोई प्रणाली, उपकरण या संस्था प्रेम से पैदा हुई थी या अहंकार से।
लेकिन ऊर्जा अपने निशान छोड़ जाती है।
और अगर आप ध्यान से देखना सीख जाएंगे, तो आप उन्हें पहचान लेंगे।
आप कैसे बता सकते हैं कि कोई चीज प्यार से बनाई गई है?

प्रेम विस्तार लाता है। प्रेम से प्रेरित चुनाव संभावनाओं के द्वार खोलता है, गरिमा को जागृत करता है और चेतना को बढ़ाता है।
प्रेम में परवाह होती है। यह केवल कुछ लोगों की सेवा नहीं करता, बल्कि सर्वव्यापी भलाई का ध्यान रखता है।
प्रेम मुक्ति दिलाता है। यह निर्भरता नहीं, बल्कि स्वायत्तता पैदा करता है।
प्रेम स्थिर होता है। यह जो वादा करता है, उसे पूरा करता है; इसे खुद को छिपाने की जरूरत नहीं होती।
आप अहंकार से उत्पन्न किसी चीज को कैसे पहचानते हैं?

अहंकार सीमाएं तय करता है। अहंकार से उत्पन्न विकल्प स्वतंत्रता प्रदान करता हुआ प्रतीत होता है, लेकिन वास्तव में यह आपको नई बेड़ियों में जकड़ लेता है।
अहंकार भड़क उठता है। यह अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए मानवीय कमजोरियों का फायदा उठाने की कोशिश करता है।
अहंकार ही सब कुछ नियंत्रित करता है। यह साझा नहीं करता, बल्कि संचय करता है। यह मुक्ति नहीं देता, बल्कि बांधता है।

अहंकार अपना रूप छिपा लेता है। यह सेवा का वादा करता है, लेकिन इसके पीछे स्वार्थ या छल-कपट छिपा होता है।
सरल उदाहरण:

प्रेम से स्थापित एक विद्यालय सोचना, सृजन करना और
महसूस करना, सचेत रूप से चुनना।
अहंकार से निर्मित विद्यालय आज्ञाकारिता, पुनरावृत्ति और सिखाता है प्रतिस्पर्धा करने के लिए, बिना सवाल उठाए किसी व्यवस्था के अनुकूल ढलने के लिए।
रोजमर्रा का उदाहरण:

प्रेम से तैयार किया गया भोजन शरीर को पोषण देता है और उसका सम्मान करता है।
पृथ्वी का सम्मान करें।
अहंकार से उत्पन्न भोजन आपको जल्दी भर देता है, आपको नींद दिलाता है। इससे शरीर को नुकसान होता है, लेकिन बिक्री बढ़ जाती है।
ऊर्जा का स्रोत दिखावे से नहीं, बल्कि उद्देश्य से आंका जाता है। यह नैतिक रूप से आंकलन करने के बारे में नहीं, बल्कि जागरूकता के साथ विवेकपूर्ण निर्णय लेने के बारे में है। क्योंकि यदि आप प्रत्येक विकल्प के मूल को पहचान सकते हैं, तो आप प्रेम के भाव से चुनाव कर सकते हैं, भले ही विकल्पों में अहंकार भरा हो।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने दिन की कोई एक घटना चुनें:
कोई भोजन, कोई आदत, कोई रिश्ता।
खुद से पूछें:
इसे कौन सी ऊर्जा बनाए रखती है?
वह प्रेम जो परवाह करता है, या वह अहंकार जो नियंत्रण करता है? मन से परे जाकर सुनें।
आपका शरीर इसे जानता है, आपका दिल इसे जानता है।
यदि आपको विस्तार का अनुभव होता है, तो प्रेम मौजूद है।

यदि आपको संकुचन महसूस होता है, तो यह अहंकार का संकेत है।
याद करना:
चेतना का माप इस बात से नहीं होता कि आपके पास कितने विकल्प हैं, बल्कि इस बात से होता है कि आप उन्हें कितनी स्पष्टता से पहचानते हैं।
ये विकल्प कहाँ से आते हैं?
और आप अपनी पसंद से किस ऊर्जा क्षेत्र को पोषित करते हैं?

व्यायाम -

किसी वस्तु की पहचान करें

या सिस्टम और ट्रैकिंग

अगर यह प्यार से पैदा हुआ था या

अहंकार का
सिद्धांत ही रूपांतरण बन जाता है
जब यह आपके अनुभव के माध्यम से घटित होता है।
इसलिए, यह अभ्यास आपको अपने जीवन को नए नजरिए से देखने का निमंत्रण है। चरण 1: एक वस्तु या प्रणाली चुनें
यह रोजमर्रा की कोई चीज हो सकती है—आपका फोन, आपके कपड़े, आप जिस परिवहन का उपयोग करते हैं—या कुछ व्यापक चीज हो सकती है—वह स्कूल जहां आपने पढ़ाई की, आपका बैंक, आपका पसंदीदा सोशल नेटवर्क।
चरण 2: इसके मूल के बारे में पूछें
कल्पना कीजिए उस क्षण की जब इसे बनाया गया था:
डिजाइनर क्या ढूंढ रहा था?
किसी वास्तविक आवश्यकता को दूर करना या किसी कमजोरी का फायदा उठाना? जीवन की परवाह करना या उसका दुरुपयोग करना?
चरण 3: ऊर्जा को महसूस करें
आधिकारिक कहानी से परे,
अपने शरीर और अपनी अंतरात्मा से जुड़ें।
क्या आपको फैलाव या संकुचन महसूस होता है?
शांति या अशांति?
प्यार या अहंकार?
चरण 4: इसके साथ अपने रिश्ते को तय करें। आप इसे हमेशा अपने जीवन से पूरी तरह से हटा नहीं पाएंगे।
लेकिन आप इसका इस्तेमाल हमेशा जिम्मेदारी से कर सकते हैं।

आप फोन चुन सकते हैं, लेकिन उस पर अपना नियंत्रण सीमित कर सकते हैं। आप किसी संस्था में रह सकते हैं, लेकिन अपनी आंतरिक स्वतंत्रता न खोएं। आप कोई उत्पाद खरीद सकते हैं, लेकिन ऐसा कृतज्ञता से करें, लत से नहीं।
लक्ष्य पुराने मेनू को अस्वीकार करना नहीं है।
लेकिन इसे प्रेम की दृष्टि से पढ़ना सीखें।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपनी आँखें बंद करें।
कल्पना कीजिए कि आप समय में पीछे चले गए हैं।
और आप उस पहले व्यक्ति को देखते हैं जिसने इसे बनाया था
वह वस्तु, वह प्रणाली, वह उपकरण जिसका आप आज उपयोग करते हैं।
चुपचाप उसकी ओर देखो।
उससे पूछो:
क्या आपने यह प्यार से किया या अहंकार से?
अपने दिल की आवाज़ सुनो।
शब्दों से परे।
यदि आपको प्रेम का अहसास हो, तो उस बीज का सम्मान करें।
यदि आपको अहंकार दिखाई दे, तो उस नकारात्मक पहलू से सीखें।
और याद रखें:
भले ही आप अतीत को नहीं बदल सकते,
हां, आज आप उससे कैसा व्यवहार करना चाहते हैं, यह आप चुन सकते हैं।
आप कई व्यंजनों के उत्तराधिकारी हैं,
लेकिन साथ ही भविष्य का शेफ भी।
प्रेम औषधि आपकी सबसे पवित्र छुरी है:
यह आपको पोषण देने वाली चीजों को अलग करने की अनुमति देता है।
किन जहरों के?

□□□□□□□ 3 — □□□□

□□□□□□□□□□□□□

“□□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□”
□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□:
□□□□□□, □□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□
□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□
— □□□□□□

शिक्षा, काम,

धर्म, स्वास्थ्य के रूप में

प्रेमहीन मेनू

भरा हुआ
जिन वस्तुओं को आप स्पर्श करते हैं, उनके अलावा,
इसमें और भी गहरे, अदृश्य मेनू हैं,
जो हर इंसान के जीवन को आकार देते हैं।
हम छोटी उम्र से ही चुनाव करना सीखते हैं।
शिक्षा, कार्य, धर्म और स्वास्थ्य के क्षेत्र में पूर्व-स्थापित विकल्पों के बीच।
ऐसी प्रणालियाँ जो इतनी गहराई से समाई हुई हैं कि वे स्वाभाविक लगती हैं, लेकिन वास्तव में वे विरासत में मिले पैटर्न हैं।
खाना बनाते समय जागरूकता से अधिक नियंत्रण का इस्तेमाल किया गया। शिक्षा:
इसे हमें स्वतंत्रता के मार्ग के रूप में प्रस्तुत किया जाता है।
लेकिन अधिकांश शैक्षिक पाठ्यक्रम आज्ञापालन, दोहराव और प्रतिस्पर्धा को प्रशिक्षित करने के लिए बनाया गया है। इसका उद्देश्य रचनात्मकता, सहानुभूति और प्रेम को जगाना बहुत कम होता है। कक्षा एक रेस्तरां बन जाती है जहाँ सभी को एक ही व्यंजन खाना पड़ता है।
हालांकि आत्मा की भूख हर किसी में एक जैसी नहीं होती।
काम:
इसे हमारे सामने एक अहसास के रूप में प्रस्तुत किया गया है।
लेकिन अक्सर श्रम संबंधी नियम शोषणकारी संरचनाओं को बनाए रखने के लिए ही लिखे जाते थे।
हमें मशीन के अलग-अलग पुर्जे बनने के बीच चुनाव करना होता है,
लेकिन हमें शायद ही कभी कुछ बनाने के लिए आमंत्रित किया जाता है
एक ऐसा जीवन जो उद्देश्य और प्रेम से परिपूर्ण हो।
धर्म:

इसका जन्म ईश्वर की खोज के रूप में हुआ था।
लेकिन कई मामलों में, यह अहंकार के वश में आ गया। मिलन के मार्ग खोलने के बजाय,
इसने ऐसे मेनू तैयार किए जो अलगाव, नियंत्रण और विचारधारा थोपने का काम करते हैं। सच्चा प्यार हठधर्मिता बन गया।
और भय में हठधर्मिता।
स्वास्थ्य:
मूल रूप से, यह जीवन की देखभाल करना है।
लेकिन आधुनिक मेनू का अधिकांश भाग
इसका उन्मुखीकरण रोकथाम की तुलना में बीमारी की ओर अधिक है, स्वायत्तता की तुलना में निर्भरता की ओर अधिक है।
दवाइयां और निदान, प्रेमपूर्ण आदतों की जगह ले लेते हैं, और रोगी एक ग्राहक बन जाता है।
ये अदृश्य मेनू अस्तित्व को प्रभावित करते हैं। ये हमेशा पूर्ण प्रेम से उत्पन्न नहीं होते।
बल्कि सत्ता संरचनाओं को बनाए रखने की आवश्यकता से। और जब तक हम इसे नहीं पहचान लेते,
हम ऐसे व्यंजन खाते रहेंगे जो आत्मा को पोषण नहीं देते।

अरमानू का प्रतिबिंब
एक ब्रेक ले लो।
अपनी शिक्षा, अपनी नौकरी, अपने धर्म और अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचें। खुद से पूछें:
मैंने उन क्षेत्रों में जो कुछ अनुभव किया, उसका कितना हिस्सा
क्या यह सच्चे प्यार से पैदा हुआ था?
और इसमें से कितना हिस्सा सिर्फ आदत, डर या नियंत्रण का था?
इसका मतलब यह नहीं है कि जो प्राप्त हुआ है उसे नकार दिया जाए।
लेकिन इसे स्पष्ट रूप से देखने के लिए।
चेतना तब शुरू होती है जब आप पहचान लेते हैं
यहां तक कि सबसे पवित्र मेनू भी
हो सकता है कि उन्हें पूर्ण प्रेम के बिना लिखा गया हो।

और आपके पास अपने दिल को आधार बनाकर दोबारा चुनने की शक्ति है।

कैसे डर,

आज्ञापालन और

कंट्रोल मोल्डेरॉन

विकल्प
अगर हम ईमानदारी से देखें तो,
हमें पता चलेगा कि मानवता के भोजन का अधिकांश भाग प्रेम से नहीं लिखा गया था।
लेकिन तीन मुख्य शक्तियों से: भय, आज्ञापालन और नियंत्रण।
डर कई संस्थाओं की नींव रहा है। ईश्वरीय दंड के डर ने संपूर्ण धर्मों को सहारा दिया। समाज में घुलमिल न पाने के डर ने शिक्षा व्यवस्था को आकार दिया। गरीबी के डर ने कार्य नैतिकता को बल दिया। बीमारी के डर ने चिकित्सा उद्योग को मजबूत किया। डर पंगु बना देता है, और जब जीवन इसी के इर्द-गिर्द घूमता है, तो विकल्प असीमित प्रतीत होते हैं।
लेकिन वास्तविकता में, वे एक ही तरह की जेल के अलग-अलग रूप हैं। आज्ञापालन लगभग हर व्यंजन में परोसा जाने वाला एक आवश्यक तत्व था। हमें शिक्षकों, मालिकों, सिद्धांतों, डॉक्टरों की आज्ञा का पालन करना सिखाया जाता था, अक्सर बिना किसी प्रश्न के।
हमें बताया गया था कि आज्ञापालन एक सद्गुण है।
जबकि वास्तविकता में यह एक नियंत्रण रणनीति थी।
आज्ञापालन का नियम रचनात्मकता को समाप्त कर देता है।
और यह हमें निष्क्रिय भोजन करने वालों में बदल देता है।
नियंत्रण ही अंतिम लक्ष्य था।
शिक्षा के माध्यम से मन को नियंत्रित करना,
धर्म के माध्यम से आत्मा को नियंत्रित करना,
दवा के माध्यम से शरीर को नियंत्रित करना,
काम के माध्यम से समय को नियंत्रित करें।
नियंत्रक उन मेनू को व्यवस्थित करता है जो उपयोगी प्रतीत होते हैं।
लेकिन वास्तविकता में, वे सत्ता के पदानुक्रम को बनाए रखते हैं।

इसी तरह हमारे विकल्पों को आकार मिला।
वह लड़का जो दुनिया को देखना चाहता था
वह स्कूल की डेस्क पर बैठा था।
वह कार्यकर्ता जिसने सृजन करने का सपना देखा था इसे निर्धारित समय सारिणी में समाहित किया गया था।
वह आध्यात्मिक साधक जो मिलन की कामना करता था
वह एक हठधर्मिता से जकड़ा हुआ था।
वह मरीज जो ठीक होना चाहता था
वह जीवन भर के लिए ग्राहक बन गया।
जब आप उन मेनू में से चयन करते हैं,
ऐसा लगता है कि आप स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करते हैं।
लेकिन आप वास्तव में चुन रहे हैं
भय, आज्ञापालन और नियंत्रण के साथ पकाए गए व्यंजनों के बीच।
सच्ची जागरूकता तब शुरू होती है जब आप पूछते हैं: क्या यह विकल्प मुझे मुक्त करने के लिए बनाया गया था?
या फिर मुझे बांधकर रखने के लिए?

अरमानू का प्रतिबिंब
अपनी आँखें बंद करें।
अपने जीवन की किसी परिस्थिति के बारे में सोचें।
जहां आपको लगा कि आप कोई और विकल्प नहीं चुन सकते।
खुद से पूछें:
क्या मेरा निर्णय प्रेम और स्वतंत्रता से प्रेरित था, या भय और आज्ञाकारिता से?
अपने शरीर में अंतर महसूस करें।
डर कम हो जाता है।
प्रेम का विस्तार होता है।
याद करना:
आप दूसरों के मेनू का पालन करने के लिए पैदा नहीं हुए थे।
लेकिन अपने जीवन के नक्शे को फिर से डिजाइन करने के लिए प्रेम के फिल्टर के साथ।

इसके परिणाम

बिना मेनू का सेवन करें

जागरूकता
जब हम बिना जागरूकता के उपभोग करते हैं,
हम अंततः आत्मा से अधिक अहंकार को पोषित करते हैं। और धीरे-धीरे, वह अदृश्य आहार
यह हमारे जीवन और हमारे समाज को आकार देता है।
शिक्षा के क्षेत्र में, बिना प्रेम के किसी मेनू को स्वीकार करने से हम दोहराने वाले बन जाते हैं, न कि निर्माता।
हम सूत्र और तिथियां सीखते हैं,
लेकिन हम सोचना, महसूस करना और चुनाव करना नहीं सीखते। नतीजा: पीढ़ियाँ आज्ञा मानने को तैयार हैं, लेकिन बदलाव लाने को नहीं।
कार्यस्थल पर, पूर्वनिर्धारित मेनू का सेवन करने से हम मूल्य को उत्पादकता से भ्रमित कर बैठते हैं। हम जीवन को बिल योग्य घंटों में मापते हैं।
बाह्य उपलब्धियों में, अपेक्षित पदोन्नति में।
लेकिन भीतर ही भीतर, हृदय में उद्देश्य की तलाश अभी भी बाकी है। परिणाम: थकावट, खालीपन और अमानवीकरण।
धर्म में, भय से प्रेरित होकर लिखे गए नियमों को स्वीकार करना हमें सच्चे प्रेम से दूर कर देता है।
हम विभाजन, हठधर्मिता, कट्टरता पैदा करते हैं।
जब सार एकता और करुणा था।
परिणाम: ईश्वर के नाम पर और अधिक युद्ध
जो प्रेम के नाम पर मुलाकातें करते हैं।
स्वास्थ्य के मामले में, बिना जानकारी के किसी मेनू पर निर्भर रहने से हम ऐसे उपचारों के ग्राहक बन जाते हैं जो लक्षणों से राहत तो देते हैं लेकिन कारणों का इलाज नहीं करते।

हम बाहरी प्रणालियों पर निर्भर हो जाते हैं, और हम भूल जाते हैं कि शरीर को इसी प्रकार बनाया गया था।
प्रेम और संतुलन में पुनर्जीवित होने के लिए।
परिणाम: एक बीमार समाज।
जो व्यक्ति अपवाद होना चाहिए उसे "सामान्य" कौन कहता है?
ये बिना सोचे-समझे खाने के परिणाम हैं। बिना जागरूकता के खाया गया भोजन पेट तो भर देता है, लेकिन आत्मा को खाली कर देता है।
इससे नियंत्रण का अहसास मिल सकता है।
लेकिन यह सच्ची स्वतंत्रता छीन लेता है।
यह संपूर्ण प्रणालियों को सहारा दे सकता है।
लेकिन मानवीय गरिमा की कीमत पर।

अरमानू का प्रतिबिंब
एक पल के लिए रुकिए।
अपने जीवन के किसी ऐसे क्षेत्र के बारे में सोचें—शिक्षा, काम, धर्म या स्वास्थ्य—जहां आपने बिना किसी सवाल के नियमों का पालन किया हो।
खुद से पूछें:
इसका मुझ पर क्या प्रभाव पड़ा?
क्या इससे मुझे विस्तार मिला या फिर प्यार के लिए मेरी भूख मिट गई? गहरी सांस लें और बिना किसी अपराधबोध के इसे स्वीकार करें।
आप चाहे कितने भी समय से उस मेनू से खाना खा रहे हों, आप कभी भी जाग सकते हैं।
पत्र को दोबारा देखें
और जागरूकता के आधार पर चुनाव करना शुरू करें।
प्यार कभी देर से नहीं आता।
वह हमेशा इंतजार करता रहता है।
आपके साथ मिलकर आपके जीवन के मेनू को फिर से डिजाइन करने के लिए।

अभ्यास — भय आधारित अनुशासन और प्रेम आधारित अनुशासन के बीच अंतर करना अनुशासन आवश्यक है।
इसके बिना बीज नहीं उगते।

सपने सच नहीं होते
और जीवन बिखर जाता है।
लेकिन हर विषय की उत्पत्ति एक ही स्थान से नहीं होती।
कुछ अनुशासन भय से उत्पन्न हुए, जबकि अन्य प्रेम से फले-फूले।
भय पर आधारित अनुशासन:

इसका मूल कारण यह धमकी है: "अगर तुम ऐसा नहीं करोगे, तो तुम्हें भुगतना पड़ेगा।"
यह अपराधबोध, सजा या शर्म पर आधारित है।
यह शरीर और मन को विवश करता है।
लेकिन यह शायद ही कभी दिल को प्रेरित करता है।
इससे क्षणिक आज्ञाकारिता उत्पन्न होती है।
लेकिन साथ ही आक्रोश, थकान और समर्पण भी।
प्रेम पर आधारित अनुशासन:

यह स्पष्टता से उत्पन्न होता है: "मैं इसे इसलिए करता हूँ क्योंकि यह मुझे पोषित करता है, मेरा विस्तार करता है,"
"ऊपर उठाता है।"
यह निरंतरता, सावधानी और उद्देश्य पर आधारित है।
यह हृदय और आत्मा को प्रेरित करता है।
न केवल मन और शरीर के लिए।
यह मुक्त स्थिरता उत्पन्न करता है।
प्रक्रिया में आनंद और स्थायी परिणाम।
समस्या यह है कि अभ्यस्त भोजन का अधिकांश भाग हमें भय के अनुशासन में प्रशिक्षित करता है:
पढ़ाई करो ताकि असफल न हो जाओ।
भूख से मरने से बचने के लिए काम करो,
प्रार्थना करो ताकि दंड न मिले।
स्थिति को बिगड़ने से रोकने के लिए दवा लें।
प्रेम का मार्ग कुछ अलग ही प्रस्ताव रखता है: अध्ययन करना क्योंकि ज्ञान का विकास होता है।

काम करो क्योंकि सृजन करना ही सेवा करना है।
प्रार्थना करो क्योंकि प्रेम करना स्वाभाविक है, अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखो क्योंकि जीवन पवित्र है।
इस अंतर को पहचानें
यह आपकी स्वतंत्रता की सीमा को फिर से परिभाषित करने के बारे में है।
इसका मतलब अनुशासन को त्यागना नहीं है।
लेकिन इसके मूल को बदलने के लिए:
डर से प्यार की ओर।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने जीवन की किसी एक आदत के बारे में सोचें:
शायद यह आपके अध्ययन का तरीका है,
आपके काम करने का तरीका,
आपकी स्वास्थ्य दिनचर्या,
आपकी आध्यात्मिक साधना।
खुद से पूछें:
क्या मैं इसे डर के मारे पकड़े हुए हूँ या प्यार के मारे? अगर यह डर है, तो इसे बिना किसी अपराधबोध के देखें।
अगर यह प्यार है, तो कृतज्ञता के साथ इसका जश्न मनाएं।
अब कल्पना कीजिए कि आपका जीवन कैसा होगा।
यदि आप प्रत्येक अनुशासन का अभ्यास करते हैं
प्रेम की भूमि में बोया जाए।
यही आत्मा का सच्चा प्रशिक्षण है:
भय से विवश होकर किए गए प्रत्येक कार्य को प्रेम से पोषित स्वतंत्र चुनाव में परिवर्तित करना सीखना।

भाग II

वह मेनू जिसे हम हर दिन चुनते हैं
सब कुछ लिखा हुआ नहीं होता।
हालांकि हमें अतीत से पत्र विरासत में मिले हैं,
हर दिन जो हमारे हाथों में है
मेनू को फिर से डिजाइन करने की संभावना।
जीवन केवल बड़े निर्णयों के बारे में ही नहीं है, बल्कि उन छोटे-छोटे कामों के बारे में भी है जिन्हें हम बार-बार दोहराते हैं।
जिस तरह से आप अपने पड़ोसी का अभिवादन करते हैं,
आप अपनी थाली में जो भोजन चुनते हैं,
वह शब्द जिसे आप बोलने या चुप रहने का निर्णय लेते हैं,
हर चीज एक बीज है।
प्रत्येक सूक्ष्म निर्णय किसी व्यवस्था को बनाए रखता है या उसमें परिवर्तन लाता है। प्रत्येक दैनिक कार्य एक मौन मत है।
प्रेम के क्षेत्र में या अहंकार के क्षेत्र में।
यात्रा के इस भाग में हम चार दैनिक व्यंजनों का पता लगाएंगे:

सूक्ष्म निर्णयों की सूची: वे छोटे-छोटे कदम जो तुच्छ प्रतीत होते हैं, लेकिन जो संपूर्ण प्रणालियों को बनाए रखते हैं या उनमें परिवर्तन लाते हैं।
उपभोग का दायरा: विज्ञापन, बाजार और धन का उपयोग किस प्रकार हेरफेर या सचेतन क्रिया हो सकता है
प्रेम।
रिश्तों के विभिन्न पहलू: पारिवारिक, प्रेमपूर्ण और मित्रतापूर्ण संबंध, और यह चुनना कि वे अहंकार पर आधारित हैं या प्रेम पर।
डिजिटल और तकनीकी मेनू: ध्यान ही नई मुद्रा है, और तकनीक का उपयोग करते हुए खुद तकनीक के प्रभाव में न आने की चुनौती।
एला.

सच्ची क्रांति संसदों या मंदिरों में शुरू नहीं होती, बल्कि उस अंतरंग क्षण में शुरू होती है जब आप सचेत रूप से यह चुनते हैं कि आज आप किस ऊर्जा का पोषण करना चाहते हैं:
अहंकार जो जंजीरें बांधता है,
या फिर प्रेम के बारे में वह कहानी जो मुक्ति दिलाती है।

अध्याय 4 — मेनू

की

सूक्ष्मनिर्णय
"मानव भाग्य का निर्धारण किसी एक वीरतापूर्ण कार्य से नहीं, बल्कि हजारों छोटे-छोटे कार्यों से होता है।"
आप हर दिन किसके साथ रहना चुनते हैं
प्रेम और अहंकार के बीच।"
— अरमान

हर चुनाव

निम्नलिखित उम्मीदवारों के लिए वोट करें

प्रेम या अहंकार?
आपके विकल्प बीज हैं।
प्रत्येक एक, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न लगे,
यह अदृश्य जड़ें पैदा करता है
जो किसी न किसी क्षेत्र को पोषित करते हैं:
प्रेम का क्षेत्र, या अहंकार का क्षेत्र।
जब आप किसी को विनम्रतापूर्वक अभिवादन करने का निर्णय लेते हैं,
भले ही किसी को इसकी उम्मीद न हो,
आप प्यार के लिए वोट दे रहे हैं।
जब आप सचेत रूप से उपभोग करने का चुनाव करते हैं, भले ही वह एक छोटा सा कार्य ही क्यों न हो,
आप एक अधिक न्यायसंगत व्यवस्था को सुदृढ़ कर रहे हैं।
जब आप गुस्से में प्रतिक्रिया करने से पहले गहरी सांस लेते हैं और शांत रहने का विकल्प चुनते हैं,
आप सामूहिक क्षेत्र में प्रेम के बीज बो रहे हैं।
उसी तरह से,
जब आप उदासीनता का चुनाव करते हैं,
जब आप जल्दबाजी या घबराहट में खरीदारी करते हैं,
जब आप आलोचनात्मक या तिरस्कारपूर्ण प्रतिक्रिया देते हैं, आप अहंकार को वोट दे रहे हैं।
हम उसी मेनू को परोस रहे हैं जिसे हम बदलने का दावा करते हैं।
ये कोई महान उपलब्धियां नहीं हैं।
वास्तविक बदलाव रोजमर्रा की जिंदगी में ही होता है।
हजारों सूक्ष्म निर्णयों में
जिसे आप हर दिन अनजाने में ही जी लेते हैं।
पानी की हर घूंट,
हर शब्द,

स्क्रीन पर प्रत्येक क्लिक
यह एक रचनात्मक कार्य है।
और मूल प्रश्न हमेशा एक ही रहता है:
क्या इस चुनाव से प्रेम का बीज बोया जाता है?
या फिर इससे अहंकार बढ़ता है?
आज विज्ञान इस बात की पुष्टि करता है जिसे हृदय पहले से ही सहज रूप से महसूस करता था: करुणा का प्रशिक्षण मस्तिष्क को रूपांतरित करता है। प्रतिक्रियाशीलता को कम करता है
और यह शांति और सहानुभूति के चक्रों को मजबूत करता है।
रोजमर्रा की छोटी-छोटी दयालुता के कार्य
यह सिर्फ आपके दिन को ही नहीं बदलता,
यह आपके दिमाग को इस तरह से भी बदल देता है कि आप प्यार को आसानी से चुन सकें।

अरमानू का प्रतिबिंब
एक पल के लिए रुकिए।
आज आपने जो तीन विकल्प चुने, उनके बारे में सोचें।
भले ही वे मामूली लगें:
जिस तरह से आपने नाश्ता किया,
जिस तरह से आपने किसी के साथ व्यवहार किया,
जिस नजरिए से आप खुद को आईने में देखते थे।
खुद से पूछें:
क्या वे प्रेम की प्रतिज्ञाएँ थीं?
या फिर अहंकार के लिए वोट?
याद करना:
प्रत्येक सूक्ष्म निर्णय एक बूंद के समान है। एक तो महत्वहीन प्रतीत होता है,
लेकिन साथ मिलकर वे एक नदी बनाते हैं
यह जिस भूमि को छूता है, उसे बदलने में सक्षम है।

इसकी शक्ति

दैनिक जीवन के लिए

सिस्टम को बनाए रखें
रोजमर्रा की चीजें छोटी लगती हैं,
लेकिन वास्तव में, यह अदृश्य नींव है।
जीवन को नियंत्रित करने वाली महान प्रणालियों में से एक।
जब भी आप कोई उत्पाद खरीदते हैं,
आप केवल अपनी व्यक्तिगत आवश्यकता को ही पूरा नहीं कर रहे हैं: आप उस कंपनी का समर्थन कर रहे हैं जो इसका उत्पादन करती है, उस दर्शन का समर्थन कर रहे हैं जो इसका मार्गदर्शन करता है।
उस मेनू के लिए जिससे इसका जन्म हुआ था।
हर बार जब आप टेलीविजन चालू करने का विकल्प चुनते हैं
या आवेदन खोलें,
आप सिर्फ "समय नहीं बिता रहे हैं":
आप इसे अपने ध्यान से पोषित कर रहे हैं।
उस प्रणाली के लिए जो इस पर निर्भर करती है।
जब भी आप अन्याय को चुपचाप स्वीकार करते हैं, तो इसका असर सिर्फ आपके निजी जीवन पर ही नहीं पड़ता:
आप उस संरचना को मजबूत करते हैं जो दुर्व्यवहार को सामान्य बनाती है। रोजमर्रा की जिंदगी की शक्ति सूक्ष्म होती है,
लेकिन क्रांतिकारी।
महान साम्राज्य युद्धों से नहीं, बल्कि लाखों छोटे-छोटे कार्यों के दैनिक अनुपालन से कायम रहते हैं। न ही बड़े परिवर्तन किसी एक आदेश से आते हैं, बल्कि सचेत सूक्ष्म निर्णयों के संचय से आते हैं जो धीरे-धीरे एक नए परिदृश्य का निर्माण करते हैं।
खुद से पूछें:
मैं अपने उपभोग, अपने शब्दों, अपने समय और अपनी आदतों के माध्यम से प्रतिदिन किन प्रणालियों को पोषित कर रहा हूँ?

जवाब दुखद हो सकता है,
क्योंकि इससे यह पता चलता है कि हम जिसकी आलोचना करते हैं, उसमें हम भी भागीदार हैं। लेकिन इससे हमें मुक्ति भी मिलती है।
क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि हमारे पास शक्ति है।
यहां तक कि सबसे सरल चीजों में भी।

अरमानू का प्रतिबिंब

किसी ऐसी चीज के बारे में सोचें जो आप लगभग बिना सोचे-समझे करते हैं: सोशल नेटवर्क खोलना, कॉफी खरीदना, लाइट जलाना।
अब खुद से पूछिए:
इस इशारे से मैं किस सिस्टम को सपोर्ट कर रहा हूँ?
क्या यह प्रेम से उत्पन्न प्रणाली है?
या फिर अहंकार द्वारा संचालित एक प्रणाली?
याद करना:
छोटे-छोटे कार्य अदृश्य वोटों की तरह होते हैं। आप प्रतिदिन हजारों बार वोट देते हैं।
और अपनी दैनिक प्रतिज्ञाओं के साथ
आप जेल को कायम रख सकते हैं,
या फिर आजादी का द्वार खोलना शुरू करें।

प्यार का चुनाव कैसे करें

यहां तक कि

थोड़ा
प्यार का इज़हार हमेशा भव्यता से नहीं होता। अक्सर यह सादगी में छिपा होता है।
उन फैसलों में जो महत्वहीन प्रतीत होते हैं।
छोटी-छोटी चीजों में प्यार चुनना एक कला है:

बोलने से पहले, खुद से पूछें कि आप जो कहने जा रहे हैं वह क्या है।
यह पोषण भी दे सकता है और घाव भी। एक छोटा सा वाक्य प्रेम का बीज भी हो सकता है और अहंकार का कांटा भी।
खरीदारी करते समय: खरीदने से पहले, विचार करें कि आप ऐसा वास्तविक आवश्यकता के कारण कर रहे हैं या किसी भावनात्मक कमी को पूरा करने के लिए। प्रेम कृतज्ञता के साथ खरीदता है; अहंकार किसी कमी को भरने के लिए खरीदता है।
समय के संदर्भ में: अपना दिन शुरू करने से पहले, यह देखें कि आप ऐसा जल्दबाजी में कर रहे हैं या किसी उद्देश्य से। प्रेम शांति से चीजों को व्यवस्थित करता है; अहंकार चिंता से।
रोजमर्रा की बातचीत में: सड़क पर किसी अजनबी को देखने के तरीके से लेकर किसी संदेश का जवाब देने के तरीके तक। हर हावभाव एक संकेत हो सकता है।
प्रेम के लिए एक छोटी सी वेदी।
यह पूर्णता के बारे में नहीं, बल्कि जागरूकता के बारे में है।
आपको हमेशा प्यार चुनने का मौका नहीं मिलेगा।
लेकिन हर बार जब आप ऐसा करते हैं, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, इसका प्रभाव आपके भीतर और दुनिया में मजबूत होता जाता है।
कल्पना कीजिए कि क्या होगा यदि लाखों लोग सिर्फ एक दिन के लिए, अपने हर छोटे से छोटे निर्णय में प्रेम को शामिल करने का फैसला कर लें।
उस सरल कार्य से हिंसक क्रांति की आवश्यकता के बिना ही संपूर्ण व्यवस्था में परिवर्तन आ जाएगा।

प्रेम को शक्तिशाली होने के लिए भव्यता की आवश्यकता नहीं होती। इसे रोजमर्रा की जिंदगी में निरंतरता की आवश्यकता होती है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज आप क्या करेंगे, इसके बारे में सोचें:
खाना बनाओ, संदेश का जवाब दो, सो जाओ।
एक पल रुकिए और निर्णय लीजिए:
मैं इसे प्रेमपूर्वक कैसे कर सकता हूँ?
शायद यह कृतज्ञता के साथ खाना पकाने और धैर्य के साथ प्रतिक्रिया देने जितना ही सरल है।
या सचेत रूप से विश्राम करना।
याद करना:
हर सूक्ष्म क्रिया एक मंदिर हो सकती है।
प्यार ईंट-दर-ईंट बनता है,
एक-एक इशारे से,
एक-एक निर्णय करके।

इतिहास — एक वोट

प्रति दिन
पैरामेडिक मार्को थका हुआ पहुंचा। आदत के चलते उसने कम खाना, कम सोना और रूखे लहजे में बात करना सामान्य मान लिया था। उसने एक प्रयोग करने का फैसला किया: प्यार से भरा एक छोटा सा दैनिक निर्णय। पहला दिन: हर मरीज से सच्चे भाव से मिलें।
दिन 2: अपनी शिफ्ट शुरू होने से पहले दस मिनट तक सांस लेने का व्यायाम करें। दिन 3: जीवित भोजन साथ लाएँ।
तीन सप्ताह में ही उनके सहयोगियों ने बदलाव महसूस किया: कम प्रतिक्रियाशीलता, अधिक शांति। मार्को समझ गए थे कि प्रेम का बखान नहीं किया जाता, बल्कि उसे विकसित किया जाता है: प्रतिदिन एक वोट, चुपचाप, व्यवस्था को बदल देता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
मार्को ने पाया कि एक दैनिक प्रतिज्ञा से जीवन बदल जाता है। अपने आप से भी यही प्रश्न पूछें:
आज प्यार के बारे में आपका सूक्ष्म निर्णय क्या होगा?
छोटी-छोटी बातों को कम मत समझो:
लगातार टपकने से पत्थर धीरे-धीरे घिस जाता है। याद रखें: प्रेम के लिए किसी वीरतापूर्ण कार्य की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि मौन निष्ठा ही पर्याप्त है।
दिन प्रतिदिन।

व्यायाम — “प्यार के स्पर्श के साथ मेरा दैनिक मेनू”
यह अभ्यास आपको अपने दैनिक खान-पान के प्रति अधिक जागरूक होने का निमंत्रण देता है। इसमें समय या जटिल तकनीकों की आवश्यकता नहीं है।
बस ईमानदारी और तत्परता।
चरण 1: अपना दैनिक मेनू लिखें
एक नोटबुक लें और उन पांच चीजों को लिखें जो आप लगभग हर दिन करते हैं: आपने नाश्ते में क्या खाया?

आप अपने काम या पढ़ाई के दिन की शुरुआत कैसे करते हैं?
आप अपने किसी करीबी व्यक्ति के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।
आप जिस चीज का उपभोग करते हैं (कोई वस्तु, कोई एप्लिकेशन, कोई समाचार)। आप सोने से पहले अपना दिन कैसे समाप्त करते हैं?
चरण 2: लव फिल्टर लागू करें
प्रत्येक कार्य करने से पहले, स्वयं से ये प्रश्न पूछें:

क्या यह प्रेम से उपजा है या अहंकार से?
क्या मैं इसे खुद को पोषित करने के लिए कर रहा हूँ या किसी खालीपन को भरने के लिए?
क्या इससे मेरा विस्तार होता है या मेरा संकुचन होता है?
निर्णय मत लो, बस ध्यान से देखो।
चरण 3: एक विकल्प को पुनः लिखें
अपनी सूची में से कम से कम एक कार्य चुनें।
और सोचिए कि अगर आप इसे प्यार से करते तो कैसा होता। उदाहरण के लिए:

जल्दीबाजी में नाश्ता करना → कृतज्ञता के साथ नाश्ता करना।
जागते ही फोन चेक करना → पहले गहरी सांस लें
स्क्रीन को देखकर।
टीवी चालू करके सोने जाना → कुछ प्रेरणादायक पन्ने पढ़ना या कुछ मिनटों के लिए ध्यान करना।
चरण 4: एक दिन इसका अभ्यास करें
उस बदलाव को सोच-समझकर चुनें
और इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
अपने मन की स्थिति पर ध्यान दें।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने दैनिक मेनू से एक कार्य चुनें
और इसे ऐसे देखें जैसे यह आपके टेबल पर परोसा गया कोई व्यंजन हो। खुद से पूछें:
क्या इसे प्यार से पकाया गया है या अहंकार से?

याद रखें कि प्रेम का पर्दा सेंसरशिप नहीं है।
यह एक कंपास है।
इसका उद्देश्य निषेध करना नहीं, बल्कि मार्गदर्शन करना है।
आपका जीवन हजारों छोटे-छोटे फैसलों से बना है, और हर एक फैसला प्यार के लिए एक वोट हो सकता है।
आपको बड़े पल का इंतजार करने की जरूरत नहीं है,
क्योंकि वह महत्वपूर्ण क्षण आ गया है:
आज आप जो छोटा सा काम करेंगे, उसमें ही आपकी सफलता झलकेगी।

अध्याय 5 — मेनू

उपभोग का
“आप जो भी वस्तु खरीदते हैं, जो भी सेवा उपयोग करते हैं, वह केवल पैसों का लेन-देन नहीं है:
यह एक आध्यात्मिक क्रिया है।
क्योंकि आप अपने उपभोग से ही निर्णय लेते हैं।
आप किस ऊर्जा क्षेत्र को बनाए रखते हैं: प्रेम का या अहंकार का?
— अरमान

विज्ञापन और विपणन

— भेस में प्यार या

हैंडलिंग
हम ऐसे संदेशों से घिरे हुए हैं जो हमें बताते हैं कि क्या खरीदना है, क्या इस्तेमाल करना है और क्या चाहना है।
विज्ञापन और बाजार आधुनिक खानपान के महान सूत्रधार बन गए हैं।
चमकीले, आकर्षक और बेहद स्वादिष्ट व्यंजन पेश करते हुए।
लेकिन उस चमकदार सतह के नीचे,
एक महत्वपूर्ण प्रश्न छिपा हुआ है:
क्या यह प्यार का छिपा हुआ रूप है, या महज़ एक साधारण हेरफेर?
विज्ञापन के दो पहलू होते हैं।
जब यह प्रेम से उत्पन्न होता है:

जो बात सचमुच पोषण देती है, उसी के बारे में संवाद करें।
किसी उत्पाद या सेवा को स्पष्ट और ईमानदारी से प्रस्तुत करें जो
इससे जीवन बेहतर हो सकता है।
यह कमियों का फायदा नहीं उठाता, बल्कि सचेत विकल्पों को आमंत्रित करता है।
कृतज्ञता की भावना जगाएं, निर्भरता की नहीं।
जब यह अहंकार से उत्पन्न होता है:

यह लाभों को बढ़ा-चढ़ाकर बताता है और परिणामों को छिपाता है।
निर्णय लेने के लिए भय, कमी या अपराधबोध का प्रयोग करें।
यह सतही इच्छाओं को पूरा करता है ताकि एक चक्र को बनाए रखा जा सके।
अंतहीन उपभोग।
यह पैक की हुई खुशी का वादा करता है, लेकिन बदले में छिपी हुई खालीपन ही देता है।
जब बाजार अहंकार से प्रेरित होता है,

यह एक ऐसी मशीन बन जाती है जो कृत्रिम ज़रूरतें पैदा करती है और ऐसे समाधान बेचती है जो आत्मा को कभी संतुष्ट नहीं करते। जब यह प्रेम से प्रेरित होती है,
यह प्रामाणिक रचनाओं को उन लोगों तक पहुंचाने का एक माध्यम हो सकता है जिन्हें वास्तव में उनकी आवश्यकता है।
समस्या उपभोग में नहीं है।
उपभोग करना अपरिहार्य है, यह जीवन का एक हिस्सा है।
असली दुविधा यह है:
हम अपने उपभोग से किसका समर्थन कर रहे हैं? क्या यह हेरफेर पर आधारित बाजार है?
या फिर पारदर्शिता और सेवा पर आधारित बाजार?

अरमानू का प्रतिबिंब
एक पल के लिए रुकिए।
हाल ही में खरीदी गई किसी चीज़ के बारे में सोचें:
क्या आपने इसे इसलिए चुना क्योंकि आपको इसकी आवश्यकता थी?
या फिर इसलिए कि किसी ने आपके अंदर खालीपन की भावना पैदा कर दी? खुद से पूछें:
क्या यह वस्तु सचमुच मुझे पोषण प्रदान करती है?
या फिर यह सिर्फ क्षणिक चिंता को शांत करता है?
याद करना:
हर खरीदारी एक वोट है।
और हर वोट के साथ आप यह चुनते हैं कि भोजन देना है या नहीं। प्रेम का बाजार या अहंकार का बाजार?

धन ही ऊर्जा है

— यह कैसे प्रसारित होता है

अपनी अंतरात्मा के अनुसार पैसा देखने में कागज के एक टुकड़े जैसा, स्क्रीन पर एक संख्या जैसा लगता है, लेकिन वास्तव में यह गतिमान ऊर्जा है।
यह अपने आप में न तो अच्छा है और न ही बुरा:
इसकी गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि यह किस जागरूकता के साथ प्रसारित होता है।
जब पैसा अहंकार से आता है:

यह खोने के डर से जमा होता है।
इसका इस्तेमाल शक्ति प्रदर्शन करने या कमियों को पूरा करने के लिए किया जाता है।
ऐसे सिस्टम में निवेश किया जाता है जो शोषण और विनाश करते हैं।
इससे चिंता, लगाव और निरंतर तुलना की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है।
इस स्तर पर, पैसा मुफ्त ऊर्जा नहीं है।
लेकिन एक अदृश्य कड़ी जो दिलों और समाजों को आपस में बांधती है।
जब धन प्रेम से उत्पन्न होता है:

इसका उपयोग निष्पक्ष विनिमय उपकरण के रूप में किया जाता है।
हम उन परियोजनाओं में निवेश करते हैं जो जीवन का पोषण करती हैं और उसे बेहतर बनाती हैं।
जागरूकता।
कृतज्ञता के साथ प्रचार करें, लालच के साथ नहीं।
यह विश्वास, साझा समृद्धि और विस्तार को बढ़ावा देता है।
इस स्तर पर, पैसा बीज बन जाता है: हर नोट, हर सिक्का, हर लेन-देन
यह एक रचनात्मक कार्य है जो सामूहिक क्षेत्र में बीज बोता है।
महत्वपूर्ण सवाल यह नहीं है कि आपके पास कितना पैसा है, बल्कि यह है कि आप उसे कैसे खर्च करते हैं।

क्योंकि जिस पैसे से युद्धों का वित्तपोषण किया जा सकता है, उसी पैसे से स्कूलों का संचालन भी किया जा सकता है।
पारिस्थितिकी तंत्रों का उपचार
समुदायों को बनाए रखना,
जागरूकता बढ़ाएं।
आपका उपभोग ही क्रियाशील ऊर्जा है।
आपका पैसा एक सचेत वोट है।
हर बार जब आप इसे जमा करते हैं,
आप यह चुन रहे हैं कि कौन सा मेनू रखना है:
अहंकार का वह रूप जो सब कुछ भस्म कर देता है,
या फिर वह कहानी जो जीवन को कई गुना बढ़ाने वाले प्रेम के बारे में है।

अरमानू का प्रतिबिंब
सोचिए कि आपने पिछले सप्ताह अपने पैसे का उपयोग कैसे किया। हर खरीदारी, हर भुगतान, हर निवेश।
खुद से पूछें:
क्या यह डर की वजह से था या प्यार की वजह से?
क्या मैंने यह दिखावा करने, जमाखोरी करने, तुलना करने के लिए किया... या सृजन करने, पोषण करने और साझा करने के लिए?
याद करना:
पैसा आपका मालिक नहीं हो सकता।
आप ही इसका मार्ग तय करते हैं।
और जब आप इसका सचेत रूप से उपयोग करते हैं,
यह प्रेम की नदी बन जाती है
संपूर्ण वास्तविकताओं को बदलने में सक्षम।

इतिहास — लूसिया और

द्वारा चयनित स्टोर

ग्रह
लुसिया का एक ऑनलाइन व्यवसाय था जो हर महीने बढ़ रहा था। आंकड़े अच्छे थे, लेकिन हर शिपमेंट के साथ एक छिपा हुआ बोझ भी आता था: टन प्लास्टिक की डिस्पोजेबल पैकेजिंग जो अंततः कचरे में चली जाती थी।
एक रात, ऑर्डर तैयार करते समय, प्रेम की भावना एक असहज प्रश्न की तरह उसके मन में कौंध गई:
“मैं इस सफलता से क्या पोषित कर रहा हूँ? क्या मैं जीवन का विस्तार कर रहा हूँ या अपव्यय जमा कर रहा हूँ?”
प्यार ने उसे चोट पहुंचाई, लेकिन इसने उसे एक रास्ता भी दिखाया।
उसने कंपोस्टेबल पैकेजिंग का उपयोग करने, स्थानीय आपूर्तिकर्ताओं की तलाश करने और मुफ्त मरम्मत की पेशकश करने का फैसला किया ताकि उत्पाद अधिक समय तक चल सकें।
हां, लागत में वृद्धि हुई।
लेकिन साथ ही विश्वास, वफादारी और सामुदायिक भावना भी। उनके ग्राहक सिर्फ खरीदते ही नहीं थे;
उन्हें लगा कि वे एक आंदोलन का हिस्सा हैं।
लुसिया ने अपनी नई दिशा को इस प्रकार संक्षेप में बताया:
"अगर इससे ग्रह का विस्तार नहीं होता, तो इससे मेरा भी विस्तार नहीं होता।" लव ने उनके नकदी प्रवाह को पुनर्व्यवस्थित किया:
प्रत्येक उत्पाद पर कम मार्जिन,
लेकिन जो वास्तव में मायने रखता है, उसमें अधिक प्रचुरता हो।

अरमानू का प्रतिबिंब
विवेक के बिना सफलता खोखली चमक है।
प्यार में शुरुआत में दर्द हो सकता है, क्योंकि इसमें निरंतरता की आवश्यकता होती है, लेकिन यह हमेशा जीवन को कई गुना बढ़ा देता है।

याद रखें: आप दुनिया को जो कुछ भी देते हैं, वह देर-सवेर आपके पास वापस आ जाता है।
केंद्रीय प्रश्न —

क्या इससे मेरा विस्तार होता है या

क्या यह मुझे जंजीरों में जकड़ता है?
उपभोग तटस्थ नहीं है।
हर खरीदारी का निर्णय,
आप अपने घर में जो भी सामान लाते हैं,
आपके द्वारा उपयोग करने के लिए चुनी गई प्रत्येक सेवा
यह आपकी ऊर्जा पर एक छाप छोड़ता है।
इसलिए, फैशन, कीमत या तात्कालिकता से परे, एक आवश्यक प्रश्न है जो सभी उपभोग का मार्गदर्शन करना चाहिए:
क्या इससे मेरा विकास होता है या यह मुझे बांध देता है?

जो चीज विस्तार करती है: वह पोषण देती है, उत्थान करती है, समय और ऊर्जा बचाती है, संभावनाओं के द्वार खोलती है, प्रेम से जोड़ती है।
उदाहरण: एक ऐसा पौष्टिक भोजन जो आपके स्वास्थ्य को मजबूत करे, एक ऐसी किताब जो
अपनी चेतना को जागृत करें, यह एक ऐसा उपकरण है जो आपकी रचनात्मकता को बढ़ाता है।
यह आपको गुलाम बनाता है: थका देता है, बीमार कर देता है, समय और ऊर्जा चुरा लेता है, निर्भरता पैदा करता है, और अहंकार को बढ़ावा देता है।
उदाहरण: आवेग में की गई कोई खरीदारी जो बाद में खेदजनक साबित होती है, कोई ऐसी सेवा जो ध्यान भटकाती है लेकिन पोषण नहीं देती, कोई ऐसी वस्तु जो उपयोग में आने के बजाय धूल जमा करती रहती है...
जीवन देना।
मुख्य बात यह है कि भौतिक चीजों को बुरा नहीं मानना चाहिए।
बल्कि इसे प्रेम की दृष्टि से देखना चाहिए।
क्योंकि जो एक व्यक्ति के लिए विस्तार हो सकता है,

किसी और के लिए यह एक श्रृंखला हो सकती है।
कॉफी जो आपके लिए एक सचेत आनंद हो,
कुछ लोगों के लिए, यह एक अचेतन लत है।
वह वस्त्र जो आपके लिए आपके अस्तित्व की अभिव्यक्ति है,
कुछ लोगों के लिए, यह दूसरों की कही बातों की गुलामी है।
विस्तार और श्रृंखला वस्तु में नहीं, बल्कि उस चेतना में निहित है जिसके द्वारा आप उसका चयन और उपयोग करते हैं।
इस प्रश्न को अपना दैनिक मार्गदर्शक बनाएं:
जो मैं ग्रहण करने वाला हूँ, क्या वह मुझे विस्तार देगा या मुझे बंधनों में जकड़ देगा?
ईमानदारी भरा जवाब ही प्रेम से प्रेरित उपभोग का मेनू तैयार करने के लिए आपका सबसे शक्तिशाली फिल्टर होगा।

अरमानू का प्रतिबिंब
किसी ऐसी चीज के बारे में सोचें जिसका आप अक्सर सेवन करते हैं:
यह कोई पेय पदार्थ, ऐप, वस्त्र या सेवा हो सकती है।
अपने आप से ईमानदारी से यह प्रश्न पूछें:
क्या यह मुझे विस्तार देता है या मुझे जंजीरों में जकड़ लेता है? क्या इससे मैं प्रेम के करीब आता हूँ या अहंकार के?
सांस लें और अपने शरीर में होने वाली प्रतिक्रिया को महसूस करें। प्रेम हमेशा हल्का, खुला और विस्तृत महसूस होता है। अहंकार हमेशा आपको बोझिल बनाता है, सीमित करता है और बांधता है।
याद करना:
इसका मतलब खुद को किसी चीज से वंचित करना नहीं है।
लेकिन सचेत रूप से चुनना
ताकि उपभोग का प्रत्येक कार्य
इसे स्वतंत्रता और प्रेम का कार्य होने दें।

उदाहरण — फास्ट फूड बनाम कच्चा भोजन, प्लास्टिक बनाम पुनर्चक्रण अहंकार से प्रेरित उपभोग और प्रेम से प्रेरित उपभोग के बीच के अंतर को रोजमर्रा के उदाहरणों से बेहतर कोई चीज नहीं समझा सकती।

फास्ट फूड बनाम कच्चा भोजन

फास्ट फूड तेजी, तत्काल आनंद और कम लागत का वादा करता है।
लेकिन इन सबके पीछे प्रसंस्कृत सामग्री, रसायन, अतिरिक्त नमक और चीनी हैं।
परिणाम: थका हुआ शरीर, भ्रमित मन और कमजोर स्वास्थ्य। यहाँ, अहंकार सतही तौर पर समय तो प्राप्त कर लेता है, लेकिन ऊर्जा को छीन लेता है।
गहरा।
कच्चा भोजन—फल, ताजी सब्जियां, प्राकृतिक खाद्य पदार्थ

—

यह तुरंत परिणाम की गारंटी नहीं देता, क्योंकि इसमें धुलाई, कटाई और तैयारी की आवश्यकता होती है।
लेकिन इन सबके पीछे असली पोषण, स्वच्छ ऊर्जा और जीवन के साथ सामंजस्य है। परिणाम: संतुलित शरीर, शांत मन और कृतज्ञ हृदय।
यहां प्रेम को देखभाल और विस्तार के रूप में व्यक्त किया जाता है।
प्लास्टिक बनाम सचेत पुनर्चक्रण

एकल-उपयोग प्लास्टिक व्यावहारिक प्रतीत होता है: सस्ता, आसानी से उपलब्ध, डिस्पोजेबल।
लेकिन इसका जीवनकाल मिनटों का होता है, और इसका जहरीला प्रभाव बना रहता है।
उम्र।
अहंकार परिणामों की अनदेखी करते हुए क्षणिक सुख को चुनता है।
समूह।
जागरूक पुनर्चक्रण और टिकाऊ सामग्रियों का उपयोग
इनमें अधिक प्रयास, योजना और रचनात्मकता की आवश्यकता होती है। लेकिन इनका प्रभाव प्रेम का क्रियान्वयन है: ग्रह की देखभाल करना, उसकी रक्षा करना।
भावी पीढ़ियाँ।
यहां, प्रेम एक साझा जिम्मेदारी बन जाता है।
ये उदाहरण दर्शाते हैं कि उपभोग मेनू तटस्थ नहीं है:
हर वस्तु के पीछे कारण और परिणाम की एक श्रृंखला होती है, और आपकी पसंद यह निर्धारित करती है कि आप उस श्रृंखला के किस भाग को आगे बढ़ाते हैं।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने अगले भोजन के बारे में सोचें।
अगली बार जब आप कोई चीज़ खरीदें तो उसके बारे में सोचें।
खुद से पूछें:
इस विकल्प से मैं किसे बढ़ावा दे रहा हूँ?
एक ऐसी व्यवस्था जो अहंकार को जंजीरों में जकड़ लेती है,
या फिर एक ऐसी व्यवस्था जो प्रेम के माध्यम से जीवन को बनाए रखती है?
याद करना:
प्यार हमेशा सबसे आसान, सबसे तेज़ या सबसे सस्ता नहीं होता। लेकिन यह हमेशा सबसे सच्चा होता है।
उपभोग का प्रत्येक कार्य एक साधारण आदान-प्रदान हो सकता है, या यह एक दैनिक वेदी बन सकता है।
जहां आप जीवन को बनाए रखने का विकल्प चुनते हैं।

बलिदान, संतुलन

और दान देने के बारे में सच्चाई
दान देने का अर्थ हमेशा एक जैसा नहीं होता।
कभी-कभी थोड़ा सा देना थोड़े से त्याग के बराबर होता है;
कई बार, उतना ही देना मतलब सब कुछ दे देना होता है।
तीन दृश्यों की कल्पना कीजिए:

जिस व्यक्ति के पास एक हजार डॉलर होते हैं, वह एक हजार डॉलर दे देता है।
एक अन्य व्यक्ति जिसके पास केवल एक डॉलर है, वह पूरा डॉलर दे देता है।
एक तीसरा व्यक्ति, जिसके पास भी एक डॉलर है, आधा हिस्सा देने का फैसला करता है और
दूसरे वाले को रख लो।
उन तीनों ने प्रेम के कारण ऐसा किया।
लेकिन अलग-अलग तीव्रताओं और अलग-अलग परिणामों के साथ।
पहले वाले से मदद मिली, हालांकि इसके लिए कोई खास प्रयास नहीं करना पड़ा।
दूसरी ने स्वयं को पूरी तरह समर्पित कर दिया, यहाँ तक कि अपनी जान की कीमत पर भी। तीसरी ने ऐसा संतुलन बनाए रखने का प्रयास किया ताकि दोनों जीवित रह सकें।
इसका कोई एक सही उत्तर नहीं है।
प्रत्येक कार्य चेतना के एक अलग स्तर को दर्शाता है। कभी-कभी प्रेम पूर्ण समर्पण के माध्यम से प्रकट होता है।
अन्य समय में साझा करने की बुद्धिमत्ता में,
और कभी-कभी, चमत्कारिक रूप से, प्राप्तकर्ता को जो कुछ भी प्राप्त होता है, उसका कुछ हिस्सा वह लौटा देता है।
ताकि वे एक दूसरे का समर्थन कर सकें।
असली पैमाना यह नहीं है कि आप कितना देते हैं,
लेकिन आप इसे कहाँ से देते हैं?
अगर आप दूसरों को प्रभावित करने के लिए उपहार देते हैं, तो यह अहंकार है।
यदि आप किसी के उत्थान के लिए दान करते हैं, तो यह प्रेम है।
यदि आप स्वयं को भूलकर दान करते हैं, तो यह एक त्याग है।

यदि आप अपने काम को पूरा करने के साथ-साथ अपनी निजी जिंदगी का भी ख्याल रखती हैं, तो यही संतुलन है।
सचेत उपभोग को मात्रा में नहीं, बल्कि इरादे में मापा जाता है।
सच्चे प्रेम से किया गया एक छोटा सा इशारा,
एक कार्य में आदतवश किए गए हजार कार्यों से भी अधिक शक्ति हो सकती है।

अरमानू का प्रतिबिंब
हर दिन खुद से ये सवाल पूछें:
क्या मेरा यह दान प्रेम से प्रेरित है या अहंकार से?
क्या यह मुझे खाली कर देता है या मेरा विस्तार करता है?
क्या वह हम दोनों का ख्याल रखेगा—मेरा और दूसरे का?
या फिर यह सिर्फ एक की कीमत पर दूसरे को हासिल करने का प्रयास है? याद करना:
प्रेम के लिए हमेशा वीरतापूर्ण बलिदानों की आवश्यकता नहीं होती है। सच्चा प्यार ही जीवन को बनाए रखता है।
ताकि हम सभी समृद्ध हो सकें।

का सिक्का

संतुलन
प्रेम से जीने का मतलब हमेशा सब कुछ देना नहीं है, न ही इसका मतलब सब कुछ अपने लिए रख लेना है।
सच्चा प्यार संतुलन खोजना जानता है।
एक सिक्के की कल्पना कीजिए जो किनारे पर खड़ा हो।
यह नाजुक है, लेकिन संभव है।
यह तभी तक कायम रह सकता है जब तक दोनों पक्षों के बीच संतुलन बना रहे।
जीवन के बारे में भी यही सच है:

यदि आप केवल अपने लिए जीते हैं, तो आप वस्तुओं का संचय करते हैं और खुद को अलग-थलग कर लेते हैं।
यह सिक्का स्वार्थ की ओर झुकता है।
यदि आप केवल दूसरों के लिए जीते हैं, तो आप खुद को थका देते हैं और धीरे- धीरे लुप्त हो जाते हैं।
यह सिक्का अत्यधिक बलिदान की ओर झुकता है।
दोनों ही चरम स्थितियां एक ही त्रुटि को बढ़ावा देती हैं: अचेतनता।
कला केंद्र में है।
स्वयं की और दूसरों की देखभाल करने में सक्षम होना।
ग्रहण करने और देने का।
खुद को भूले बिना दूसरों से प्यार करना।
यही सबसे शक्तिशाली फ़िल्टर है:
वह प्रेम जो संतुलन बनाए रखता है।
ऐसा प्रेम जो अतिवाद पर आधारित नहीं होता,
बल्कि यह उनसे परे जाकर उन्हें एकीकृत करता है।
क्योंकि अगर आप किसी भी दिशा में बहुत ज्यादा खींचेंगे तो सिक्का गिर जाएगा।
लेकिन अगर आप केंद्र को पकड़ने का विकल्प चुनते हैं,
मुद्रा एक प्रतीक बन जाती है:

एक ऐसा जीवन जो गौरवशाली हो,
हल्का और स्थिर,
क्योंकि इसने अपना सच्चा केंद्र पा लिया है। अरमानू का प्रतिबिंब
उपभोग का प्रत्येक कार्य एक मुद्रा है।
हर निर्णय आपके जीवन की दिशा को दर्शाता है। खुद से पूछें:
क्या मैं स्वार्थ की ओर बढ़ रहा हूँ?
क्या मैं अंधभक्ति के जाल में फंस रहा हूँ? या क्या मैं केंद्र से जीना सीख रहा हूँ? जहां प्यार कभी खत्म न हो या खो न जाए?
याद करना:
संतुलन में जीना उदासीनता नहीं है।
यह बुद्धिमत्ता है।
केंद्र तटस्थ नहीं है।
यह प्रेम का पूर्णतम रूप है।

अध्याय 6 — मेनू

रिश्तों का
"जिस तरह से हम प्यार करते हैं वह हमेशा मुफ्त नहीं होता, कई बार यह विरासत में मिलता है।"
लेकिन हर रिश्ते में आपको अवसर मिलता है
एक ऐसे प्रेम के बीच चयन करना जो जंजीरें बांधता है
और एक ऐसा प्यार जो मुक्ति देता है।"
— अरमान

आवश्यकता/अहंकार से उत्पन्न संबंध बनाम सचेत प्रेम से उत्पन्न संबंध रिश्ते जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा हैं। हम अकेले रहना नहीं चुनते। जन्म से ही हम जीवित रहने, बढ़ने और फलने-फूलने के लिए रिश्तों पर निर्भर रहते हैं।
लेकिन सभी रिश्ते एक ही जगह से नहीं पनपते।
आवश्यकता/अहंकार पर आधारित संबंध:

वे अभाव पर आधारित हैं: "मुझे तुम्हारी ज़रूरत है ताकि तुम पूर्ण महसूस करो।"
उनमें अकेलेपन, निर्भरता या नियंत्रण के भय की झलक मिलती है।
वे दूसरों के माध्यम से अपने भीतर के खालीपन को भरने की कोशिश करते हैं। वे कई तरह की जंजीरें बनाते हैं: ईर्ष्या, आसक्ति, छल-कपट, पीड़ा।
इस मेनू में, प्रेम को अधिकार के साथ भ्रमित कर दिया जाता है, और बंधन पारस्परिक आवश्यकताओं का अनुबंध बन जाता है।
सचेत प्रेम पर आधारित संबंध:
वे परिपूर्णता से उत्पन्न होते हैं: “मैं तुम्हें चुनता हूँ क्योंकि तुम्हारे साथ मैं फलता-फूलता हूँ, नहीं
"क्योंकि मुझमें तुम्हारी कमी है।"
वे स्वतंत्रता, विश्वास और साझा सत्य पर आधारित हैं।
वे किसी कमी को पूरा करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं, बल्कि समृद्धि को बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं।

वे विस्तार उत्पन्न करते हैं: आपसी सहयोग, आनंद, विकास
सामूहिक।
इस मेनू में प्यार कोई बंधन नहीं है।
लेकिन यह हमारे भीतर के उच्चतम भाग तक पहुंचने का एक सेतु है।
अंतर रिश्ते के बाहरी स्वरूप में नहीं है—चाहे वह साथी हो, परिवार हो, मित्रता हो—
लेकिन जिस ऊर्जा से इसका निर्माण हुआ है, उसमें अंतर है।
अहंकार भी एक प्रकार का कारागार बन सकता है।
यह प्रेम का मंदिर हो सकता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने जीवन के किसी महत्वपूर्ण रिश्ते के बारे में सोचें।
अपने आप से ईमानदारी से यह प्रश्न पूछें:
क्या यह आवश्यकता से अधिक प्रेरित है या अंतरात्मा से? क्या यह मुझे भय से जकड़ लेता है?
या फिर यह मुझे स्वतंत्र रूप से विस्तारित करता है?
याद करना:
कोई भी रिश्ता परिपूर्ण नहीं होता।
लेकिन हर किसी को बदला जा सकता है।
जब आप जागरूकता के साथ प्रेम करने का चुनाव करते हैं, हर रिश्ता कैदखाना बनना बंद कर देता है
और यह ज्ञानोदय का मार्ग बन जाता है।

मेनू कैसे काम करता है

कल्चरल लिमिटेड

हमारा तरीका

अमर
प्रेम ब्रह्मांड की सबसे स्वतंत्र शक्ति होनी चाहिए। हालाँकि, जिसे हम "प्रेम" कहते हैं, उसका अधिकांश भाग एक सांस्कृतिक मानदंड द्वारा निर्धारित होता है जो यह बताता है कि कैसे, कब और किसे प्रेम करना है। बचपन से ही हमें विरासत में मिली रेसिपी मिलती हैं:

परिवार में: हमें सिखाया जाता है कि हमें कौन सी भूमिकाएँ निभानी हैं, कौन सी भावनाएँ व्यक्त करनी हैं।
किनको दिखाना है और किनको छुपाना है।
रिश्तों में: हमें निर्भरता, त्याग या रोमांटिक आदर्शवाद की भूमिकाएँ निभाने का अवसर मिलता है।
मित्रता में: हम अंधभक्तियों तक सीमित रह जाते हैं, ऐसे बंधनों तक सीमित रह जाते हैं जो अक्सर प्रामाणिकता के बजाय सुविधा से उत्पन्न होते हैं।
सांस्कृतिक मेनू अदृश्य नियम स्थापित करता है:
क्या स्वीकार्य है, क्या शर्मनाक है, क्या "सही" है। इसी वजह से हम दिल से प्यार नहीं करते।
लेकिन कंडीशनिंग से।
रोजमर्रा के उदाहरण:

"पूर्ण जीवन जीने के लिए विवाह करना आवश्यक है।"
“पुरुष रोते नहीं; महिलाओं को खुश करना पड़ता है।”
एक अच्छा दोस्त कभी आपकी बात का खंडन नहीं करता।
ये वाक्यांश पुराने मेनू में परोसे जाने वाले व्यंजन हैं।
जहां प्यार को भूमिकाओं और अपेक्षाओं तक सीमित कर दिया जाता है।
समस्या सांस्कृतिक मेनू होने में नहीं है,

लेकिन इसे प्रेम के सत्य के साथ भ्रमित कर दें।
क्योंकि सच्चा प्यार किसी सांचे में नहीं ढलता।
यह बाह्य मानकों के अनुरूप नहीं है।
लेकिन दिल की असली धड़कन तक।
जब हम इन पारंपरिक व्यंजनों को देखने का साहस करेंगे तभी हम यह तय कर पाएंगे कि किन व्यंजनों को पोषण देना है।
और किन्हें पीछे छोड़ना है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने परिवार या संस्कृति से सीखी प्रेम संबंधी किसी मान्यता के बारे में सोचें। खुद से पूछें:
क्या यह प्रेम की सच्ची अभिव्यक्ति है?
या फिर यह एक ऐसा नियम है जो स्वतंत्र रूप से प्रेम करने की मेरी क्षमता को सीमित करता है।
याद करना:
सचेत प्रेम परंपरा का खंडन नहीं करता।
लेकिन वह इससे बंधे रहने से इनकार करता है।
सच्चे प्यार का मतलब है दिल से चुनाव करना।
थोपी गई पटकथा से नहीं।

प्यार का फ़िल्टर

पारिवारिक संबंध,

जोड़ों और दोस्ती के लिए
कोई भी रिश्ता परिपूर्ण नहीं होता।
कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जिन्हें हम ईमानदारी से देख सकते हैं और सोच-समझकर उनका विश्लेषण कर सकते हैं।
प्रेम का पर्दा हमारे आस-पास के लोगों का न्याय करने की कोशिश नहीं करता, बल्कि हमें उन्हें पहचानने में मदद करता है।
कौन से कारक हमें विस्तार प्रदान करते हैं?
और कौन सी चीजें हमें जकड़ कर रखती हैं।
परिवार में:

अहं स्वयं को नियंत्रण, मांग और हेरफेर के रूप में प्रकट करता है।
भावनात्मक।
सचेत प्रेम सम्मान, समर्थन और स्वतंत्रता के माध्यम से व्यक्त होता है।
होना।
खुद से पूछें: क्या मेरे पारिवारिक संबंध मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं या वे मुझे पीछे खींचते हैं?
क्या यह आपको दूसरों के अनुरूप ढलने के लिए मजबूर करता है?
इस दंपत्ति में:

अहं को अधिकार की लालसा होती है, हानि का भय होता है और उसमें खालीपन को भरने की आवश्यकता होती है।
खाली।
सचेत प्रेम साझा स्वतंत्रता, प्रामाणिकता की तलाश करता है,
पारस्परिक विकास।
खुद से पूछिए: क्या मैं सामने बैठे व्यक्ति से प्यार करता हूँ, या कागज से? मेरे जीवन में इसकी क्या भूमिका है?

मित्रता में:

अहंकार सुविधा, तुलना और वफादारी पर पनपता है।
अंधा।
सचेत प्रेम ईमानदारी और बिना शर्त समर्थन पर आधारित होता है।
और दूसरे का उत्सव मनाना।
खुद से पूछिए: क्या मेरी दोस्ती मुझे सीमित करती है या मुझे और अधिक बनने के लिए प्रेरित करती है?
प्रामाणिक?
इस फिल्टर को लगाना असुविधाजनक है।
क्योंकि यह उन सच्चाइयों को उजागर कर सकता है जिन्हें हम देखने से कतराते हैं। लेकिन यह मुक्तिदायक भी है।
क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि हर बंधन
जब हम जागरूकता के साथ प्रेम करने का चुनाव करते हैं, तो इसे रूपांतरित किया जा सकता है।
प्यार का मतलब हमेशा रिश्ते को यथावत बनाए रखना नहीं होता; कभी-कभी इसका मतलब जाने देना भी होता है।
कभी-कभी इसका मतलब सीमाएं निर्धारित करना होता है।
और इसका हमेशा मतलब होता है दिखावे के बजाय सच्चाई को चुनना।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने जीवन के किसी महत्वपूर्ण बंधन को चुनें—चाहे वह परिवार हो, जीवनसाथी हो या मित्रता—और उसे प्रेम की दृष्टि से देखें।
खुद से पूछें:
क्या यह बंधन मुझे विस्तार देता है या मुझे जकड़ लेता है?
क्या यह भय, आदत या अहंकार से प्रेरित है?
या फिर स्वतंत्रता, सत्य और प्रेम के लिए?
याद करना:
जब आप प्यार को छानते हैं,
आप कभी नहीं हारते।
केवल रूपांतरित करता है।

इतिहास — सीमा

इससे बॉन्ड बच गया
एंड्रेस और वैलेंटिना हमेशा एक ही तरह से झगड़ते थे। यह एक जानी-पहचानी प्रक्रिया थी: एक वाक्य, एक तीखा जवाब, ऊंची होती आवाज, दुख भरी याद, और फिर पलटवार। दोनों को याद नहीं था कि झगड़ा कब शुरू हुआ था; उन्हें बस यह आदत याद थी।
एक रात वैलेंटिना ने एक सरल नियम प्रस्तावित किया, जो अपनी सरलता में लगभग हास्यास्पद था:
जब हमारी आवाज बुलंद होती है, तो हम रुक जाते हैं। हम तब फिर से बोलना शुरू करेंगे जब हम दिल से बोल सकेंगे।
एंड्रेस ने दृढ़ विश्वास से अधिक थकान के कारण यह बात स्वीकार की।
पहला सप्ताह पूरी तरह से आपदापूर्ण रहा।
वे बीच वाक्य में ही रुक जाते, उनके हाथ सबूत तलाशने लगते, खामोशी में गहरी नाराजगी झलकती। ऐसा लगता था मानो यह विराम केवल तूफान को टाल रहा हो।
एंड्रेस को लगा कि यह एक जाल है; वैलेंटिना को लगा कि यह आत्मसमर्पण है। तीसरे सप्ताह में एक छोटी लेकिन निर्णायक घटना घटी। एक मामूली बात पर बहस छिड़ गई: बोलिवर, कार्यक्रम, एक गलत शब्द का चुनाव। वैलेंटिना ने महसूस किया कि उसकी आवाज़ में गुस्सा झलकने लगा है; उसने मेज पर हाथ रखा, एंड्रेस की ओर देखा और कांपती हुई आवाज़ में कहा, "थोड़ा रुकिए। हम तुरंत वापस आते हैं।"
पहली बार एंड्रेस ने चैन की सांस ली; उसे लगा जैसे उसका गला जल रहा हो और वही गुस्सा फिर से उमड़ रहा हो जो हमेशा उसे उकसाता था। उसने अपनी प्रतिक्रिया को दबा लिया, गलियारे में गया, तीन मिनट चला और अपना चेहरा धोया। लौटने पर, उसे कोई जीत का एहसास नहीं हुआ, बस जिज्ञासा थी: "जब तुमने बिना टोके मेरी बात सुनी तो क्या हुआ?" वैलेंटिना ने पूछा। "मुझे कम आक्रामक महसूस हुआ," एंड्रेस ने जवाब दिया। "मुझे लगा जैसे मेरी परवाह की जा रही है," उसने कहा।
यह कोई जादू नहीं था। वे लगातार असफल होते रहे। कई बाधाएँ आईं। लेकिन इस नियम ने एक ऐसा माहौल बनाया जहाँ कोमल भाव एक इशारे से प्रवेश कर सकते थे: घुटने पर हाथ रखना, स्पष्ट शब्द कहना, या अपने दर्द को स्वीकार करना। प्रेम

के आवरण ने क्रोध को खत्म नहीं किया; बल्कि उसे एक द्वार के सामने खड़ा कर दिया और अंदर आने की अनुमति माँगी।
उनका रिश्ता परिपूर्ण नहीं हुआ; बल्कि सचेत हो गया। और उस सचेतनता में, उन्होंने सीखा कि सीमाएँ निर्धारित करना भी प्रेम का एक कार्य हो सकता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
सही जगह पर खींची गई सीमा किसी को कैद नहीं करती, बल्कि पुल की रक्षा करती है। खुद से पूछिए:
मेरे रिश्तों में ऐसी कौन सी बात है जिसमें मुझे दिल से सोचने और वापस लौटने का मौका देने वाला विराम नहीं मिलता?
आज एक मिनट के नियम का अभ्यास करें: जब आवाज़ तेज़ हो, तो गहरी सांस लें, ज़रूरत पड़ने पर थोड़ी देर के लिए दूर हट जाएं, और फिर समझने के इरादे से वापस आएं। जीतने की कोशिश न करें। सुनने की कोशिश करें।
इसी तरह कोमलता बुनी जाती है। इसी तरह रिश्ते बनते हैं।

हानिकारक रिश्ते और

प्रेमपूर्ण न्याय
सभी रिश्ते सुखद नहीं होते।
कुछ भय से, कुछ आहत अहंकार से जन्म लेते हैं।
जागरूकता की कमी के कारण।
और कभी-कभी ये रिश्ते नुकसान पहुंचाते हैं, चोट पहुंचाते हैं, यहां तक कि उन्हें नष्ट भी कर देते हैं।
मानवता की सबसे बड़ी गलती यही रही है कि उसने नुकसान का जवाब और अधिक नुकसान से दिया है। जिसने चोट पहुंचाई है, उसे उसी तरह दंडित किया है।
अपमान का जवाब और अधिक अपमान से दें।
बहिष्कृत करने वाले को बहिष्कृत करना।
लेकिन प्रेम इस चक्र को दोहराता नहीं है।
प्यार रक्षा करता है, हाँ।
लेकिन वह इसे स्पष्टता और जागरूकता के साथ करता है।
हानिकारक रिश्तों में प्रेमपूर्ण न्याय इस प्रकार काम करता है:

पीड़ित को सुरक्षा और देखभाल प्रदान करके सर्वप्रथम उसकी रक्षा करें।
आगे और नुकसान से बचने के लिए, यदि आवश्यक हो तो हमलावर को अलग-थलग कर दें।
यह घावों को भरने के रास्ते दिखाता है, क्योंकि हर हिंसक कृत्य के पीछे एक घायल दिल होता है जिसे अपने दर्द को व्यक्त करना नहीं आता।
जब भी संभव हो, पुनः एकीकरण करें, ताकि कोई भी पीछे न छूट जाए।
गलतियों के लिए सदा अभिशप्त।
जो बच्चा दूसरों को धमकाता है, उसे अपमानित करने की ज़रूरत नहीं है; उसे अपने गुस्से को नियंत्रित करने का दूसरा तरीका सीखने की ज़रूरत है। जो वयस्क नुकसान पहुंचाता है, उसे केवल सज़ा देने की ज़रूरत नहीं है।
उसे एक ऐसी जगह चाहिए जहाँ उसकी अंतरात्मा जागृत हो सके। इससे उसके कार्यों की ज़िम्मेदारी खत्म नहीं हो जाती, लेकिन इससे समाज के रूप में हम उसे जो समर्थन देते हैं, उसमें बदलाव ज़रूर आता है।
अहंकार बदला लेना चाहता है।
प्रेम पुनर्स्थापन चाहता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसने अतीत में आपको चोट पहुंचाई हो। क्या आपकी पहली प्रतिक्रिया बदला लेने की थी?
या फिर उनकी चोट के पीछे के कारण को समझने की कोशिश करें?
याद करना:
समझने का मतलब औचित्य साबित करना नहीं है।
इसका अर्थ है कि दूसरी तरफ से वही चक्र न दोहराया जाए। प्रेम नुकसान को जारी रहने नहीं देता।
लेकिन इसे रोकने के लिए विनाश करना भी जरूरी नहीं है।

अभ्यास — मेरे “भावनात्मक मेनू” की समीक्षा करें
यह अभ्यास आपके जीवन का हिस्सा बनने वाले रिश्तों को स्पष्ट रूप से देखने का एक निमंत्रण है।
आलोचनात्मक दृष्टिकोण से नहीं,
लेकिन चेतना से।
चरण 1: अपनी सूची बनाएं
अपने सबसे करीबी लोगों के नाम लिखें: परिवार, जीवनसाथी, दोस्त, जीवन साथी। चरण 2: लव फिल्टर लागू करें
प्रत्येक नाम के लिए, स्वयं से ये प्रश्न पूछें:

क्या यह बंधन मुझे विस्तार देता है या मुझे जकड़ लेता है?
क्या यह प्रेम से अधिक उत्पन्न होता है या भय से?
क्या यह स्वतंत्रता पर आधारित है या आवश्यकता पर?
चरण 3: बिना किसी पूर्वाग्रह के अवलोकन करें
यह रिश्तों को "अच्छा" या "बुरा" का लेबल लगाने के बारे में नहीं है। यह उन रिश्तों को बनाए रखने वाली ऊर्जा को पहचानने के बारे में है। कुछ रिश्ते स्पष्ट सीमाओं के साथ बेहतर हो जाते हैं। दूसरों को अधिक ईमानदारी की आवश्यकता होती है।
कुछ को प्यार से मुक्त करने की आवश्यकता हो सकती है।
चरण 4: एक सचेत हावभाव चुनें

अपनी सूची से एक लिंक चुनें
और इसे प्यार से पोषित करने के लिए एक छोटा सा इशारा चुनें। यह एक सच्चा शब्द हो सकता है,
कृतज्ञता का एक कार्य,
या एक स्पष्ट रूप से परिभाषित सीमा।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने भावनात्मक मेनू को एक सजी हुई मेज की तरह देखें। कुछ व्यंजन आपको पोषण देते हैं,
दूसरे लोग आपको बीमार कर देते हैं,
अन्य लोग अपना चक्र पहले ही पूरा कर चुके हैं।
खुद से पूछें:
मैं किन रिश्तों को आगे भी पोषित करना चाहता हूँ?
मुझे किन-किन चीजों को रूपांतरित करने की आवश्यकता है? मुझे कृतज्ञता के साथ किन चीजों को छोड़ देना चाहिए? याद करना:
प्यार करने का मतलब हर चीज से चिपके रहना नहीं है। लेकिन सचेत रूप से चुनना
आपकी पवित्र मेज पर किसका स्थान होना चाहिए?

अध्याय 7 — मेनू

डिजिटल और

तकनीकी
“प्रौद्योगिकी तटस्थ नहीं है:
यह उस चेतना को प्रतिबिंबित करता है जिसके साथ इसे बनाया गया था। यह विस्तार का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।
या फिर एक ऐसा जाल जो आपका ध्यान भटकाता है।
आप तय करें कि इसका उपयोग कैसे करना है।
— अरमान

ध्यान दें

ऊर्जा मुद्रा
हम ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ ध्यान सबसे मूल्यवान संसाधन है। हर क्लिक, स्क्रीन पर बिताया गया हर सेकंड, एक ऐसी ऊर्जा है जो हम किसी सिस्टम को देते हैं।
डिजिटल प्लेटफॉर्म इस बात को जानते हैं।
इसीलिए वे ऐसे वातावरण तैयार करते हैं जहां ध्यान स्वतंत्र रूप से प्रवाहित नहीं होता, बल्कि उसे आकर्षित किया जाता है, खंडित किया जाता है और बेचा जाता है।
यह मॉडल मुफ्त नहीं है:
जब आप पैसे से भुगतान नहीं करते हैं,
आप अपना ध्यान देकर भुगतान करते हैं।
ध्यान मात्र एक मानसिक एकाग्रता से कहीं अधिक है:
यह वह माध्यम है जिसके द्वारा आपकी जीवन शक्ति प्रवाहित होती है।
आप जिस चीज को देखते हैं, उसी को पोषण देते हैं।
आप डिजिटल माध्यम से जो कुछ भी ग्रहण करते हैं, वह आपके मन और आत्मा के लिए भोजन बन जाता है।
जब आप डिजिटल अहंकार पर ध्यान देते हैं:

आप तुलनाओं, ईर्ष्या और अन्य भटकावों में खो जाते हैं।
आप व्यर्थ की गतिविधियों में कीमती घंटे बर्बाद करते हैं।
आप स्वयं को खाली कर देते हैं, भले ही स्क्रीन भरी हुई हो।
जब आप सचेत प्रेम से अपना ध्यान लगाते हैं:

आप ही चुनते हैं कि कौन सी सामग्री आपके जीवन को पोषित करती है और कौन सी आप त्याग देते हैं।
आप प्रौद्योगिकी को एक उपकरण में बदलते हैं, न कि तानाशाह में।
आप डिजिटल माध्यम को वास्तविक जुड़ाव के पुल के रूप में उपयोग करते हैं, प्रेरणा और ज्ञान।
समस्या तकनीक में नहीं है।

असली दुविधा यह है:
क्या मैं अपने ध्यान पर नियंत्रण रख सकता हूँ, या मैंने अनजाने में इसे बेच दिया है?
विज्ञान इस बात की पुष्टि करता है जो आपकी आत्मा पहले से ही महसूस करती है: हर नोटिफिकेशन व्यवधान पैदा करता है, खंडित करता है और तनाव बढ़ाता है। लेकिन यह भी दिखाता है कि रुकने से,
प्रतिक्रिया देने से पहले गहरी सांस लें।
और सोच-समझकर चुनाव करें,
यह मन को शांत करता है और एकाग्रता को बनाए रखने में मदद करता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
कल के अपने दिन के बारे में सोचें।
आपने स्क्रीन को कितने घंटे दिए?
उन घंटों में से कितने घंटों ने आपको विकसित किया?
और कितनों ने तुम्हें खाली कर दिया?
याद करना:
आपका ध्यान ही आपकी सबसे शक्तिशाली पूंजी है। आप इसे जहां लगाएंगे, वही फल पाएंगे।
उसका ख्याल किसी अनमोल खजाने की तरह रखना।
इसलिए यह है।

क्या ये ऐप्स हैं?

रूपरेखा तयार करी

प्यार के लिए नियंत्रण

सचेत?
आप जिस भी ऐप का इस्तेमाल करते हैं, उसे किसी न किसी उद्देश्य से डिज़ाइन किया गया है। हर बटन, हर नोटिफिकेशन, हर आकर्षक रंग के पीछे एक टीम काम कर रही है जो यह पता लगाने में लगी है कि आपका ध्यान कैसे आकर्षित किया जाए। जब कोई ऐप अहंकार से जन्म लेता है:

इसे इस तरह से डिजाइन किया गया है कि यह आपको वहां यथासंभव लंबे समय तक रोके रखे।
आपकी सेवा करने के लिए नहीं।
अपनी भावनाओं के साथ खेलें: कुछ छूट जाने की चिंता, तत्काल पुरस्कार की लत, अलग-थलग पड़ जाने का डर।
अपने जीवन को डेटा में बदलें।
और वह डेटा माल में शामिल होता है।
इसके कई उदाहरण हैं:

ऐसे सोशल नेटवर्क जो आपकी तुलनाओं पर पनपते हैं।
ऐसे खेल जो कभी खत्म नहीं होते।
ऐसे प्लेटफॉर्म जो आपको आवेगपूर्ण खरीदारी के जाल में फंसा देते हैं।
जब कोई ऐप सचेत प्रेम से जन्म लेता है:

यह आपके स्वास्थ्य और कल्याण को ध्यान में रखकर बनाया गया है।
इसका दुरुपयोग न करना।
यह स्पष्टता प्रदान करता है, ध्यान भटकाने वाला नहीं।
इसका उद्देश्य आपकी रचनात्मकता, आपके सीखने या आपके आपसी संबंधों को बेहतर बनाना है।

असली।
यह आपका समय बर्बाद नहीं करता, बल्कि उसे कई गुना बढ़ा देता है।
इसके उदाहरण भी मौजूद हैं:

ध्यान लगाने वाले ऐप जो आपको सांस लेने की याद दिलाते हैं।
सहयोग और सृजन को सुगम बनाने वाले उपकरण।
ऐसे प्लेटफॉर्म जो आपको ज्ञान से या किसी अन्य चीज़ से जोड़ते हैं जागरूक समुदाय।
दुविधा यह नहीं है कि ऐप्स का उपयोग करें या नहीं,
लेकिन खुद से यह सवाल पूछिए:
कौन किसका इस्तेमाल कर रहा है?
क्या आप प्रौद्योगिकी को एक उपकरण के रूप में उपयोग करते हैं? या फिर क्या तकनीक आपको ईंधन के रूप में इस्तेमाल कर रही है?

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने पसंदीदा ऐप के बारे में सोचें।
खुद से ईमानदारी से जवाब दें:
क्या यह मुझे विस्तार देता है या मुझे नियंत्रित करता है?
क्या मैं इसका इस्तेमाल उगाने के लिए करूँ?
या फिर वह ड्रग्स हासिल करने के लिए मेरा इस्तेमाल कर रही है?
याद करना:
प्रौद्योगिकी में नैतिकता नहीं होती।
बाहरी डिजाइन मायने नहीं रखता,
बल्कि यह वह आंतरिक जागरूकता है जिसके साथ आप इसका उपयोग करना चुनते हैं।

प्रौद्योगिकी और

जिम्मेदारी में

मानव हाथ
प्रौद्योगिकी तटस्थ होती है।
चाकू से रोटी काटकर खाई जा सकती है।
या इससे किसी को चोट लग सकती है।
यही बात हर डिजिटल प्रगति पर भी लागू होती है:
यह वस्तु स्वयं नहीं है,
लेकिन इसका उपयोग करने वाले व्यक्ति का विवेक।
समस्या तब उत्पन्न होती है जब हम उन लोगों को असीमित पहुंच प्रदान कर देते हैं जो अभी तक अपने दर्द को प्रबंधित करना नहीं जानते हैं।
तकनीकी शक्ति से युक्त एक घायल हृदय
यह आपके अपने हाथों से किए गए नुकसान से कहीं अधिक नुकसान पहुंचा सकता है। सोशल मीडिया पर नफरत, डिजिटल घोटाले, साइबरबुलिंग, सूचना में हेरफेर... इन सबका स्रोत एक ही है:
अनसुलझा दर्द जिसे एक प्रवर्धित माध्यम मिल जाता है।
एक सचेत प्रेम प्रणाली को इस प्रकार कार्य करना चाहिए:

नुकसान को तुरंत रोकें: जब तकनीकी उपकरणों का उपयोग विनाश के लिए किया जा रहा हो तो उन तक पहुंच को सीमित करें या बंद कर दें।
उद्देश्यपूर्ण तरीके से खुद को अलग-थलग करें, अपमानित करने के लिए नहीं बल्कि सुरक्षा प्रदान करने और ठीक होने का समय प्राप्त करने के लिए। डिजिटल जिम्मेदारी के बारे में शिक्षा देना, यह सिखाना कि ध्यान और ऊर्जा पवित्र संसाधन हैं।
धीरे-धीरे पुनः एकीकरण करें, और जागरूकता के स्तर तक प्रौद्योगिकी तक पहुंच की अनुमति दें।
जिस तरह आप किसी ऐसे बच्चे को बंदूक नहीं देंगे जिसे अपने गुस्से पर काबू पाना नहीं आता, उसी तरह हमें उन लोगों को उन्नत तकनीकी उपकरण नहीं देने चाहिए जिन्हें अभी तक अपने दिल पर काबू पाना नहीं आता।

प्रौद्योगिकी का भविष्य कोड में नहीं, बल्कि इसका उपयोग करने वालों की जागरूकता में निहित है।

अरमानू का प्रतिबिंब
प्रौद्योगिकी के साथ अपने स्वयं के संबंध पर गौर करें।
क्या आप इसका उपयोग अपने और दूसरों के जीवन को समृद्ध बनाने के लिए भोजन के रूप में करते हैं, या एक ऐसे पलायन के रूप में जो कभी-कभी हानिकारक हो सकता है?
याद करना:
हर क्लिक, हर शब्द, हर साझा की गई छवि भी सामूहिक क्षेत्र में एक बीज की तरह है।
तकनीक केवल डेटा को बढ़ाती ही नहीं है,
अपनी जागरूकता बढ़ाएं।

इतिहास का

साइबर-धमकी

मरम्मत
सोलह वर्षीय टोमास एक गुप्त चैट समूह का हिस्सा था, जहाँ क्रूर मज़ाकों के बीच वे एक सहपाठी को अपमानित करते थे। पहले तो उसे लगा कि यह हानिरहित है: एक मीम, बार-बार दोहराया जाने वाला उपनाम, या उसका मज़ाक उड़ाने वाला एक इमोजी। लेकिन एक दिन उसने लड़के की आँखों में आँसू देखे और समझ गया कि यह कोई खेल नहीं था: यह हिंसा थी।
स्कूल ने हस्तक्षेप किया। सार्वजनिक दंड के बजाय, एक अलग कार्यक्रम के माध्यम से: अस्थायी डिजिटल अलगाव, साप्ताहिक मार्गदर्शन और एक सुधारात्मक परियोजना। टोमास को एक महीने के लिए सोशल मीडिया से दूर रहना पड़ा। उसने इसे एक अंग-विच्छेद की तरह महसूस किया: उसे लगा जैसे वह दुनिया से अलग-थलग पड़ गया हो, अदृश्य हो गया हो।
अपने गुरु के साथ सत्रों में, उन्होंने अपने गुस्से, खुद अपमानित होने के डर और अपनेपन की ज़रूरत के बारे में बात की। उन्होंने पाया कि उनके उपहास के पीछे दुर्भावना नहीं, बल्कि असुरक्षा थी।
क्षतिपूर्ति के हिस्से के रूप में, उन्होंने अपने घायल सहपाठी के साथ मिलकर एक डिजिटल सहानुभूति अभियान चलाया: छात्रों द्वारा बनाए गए पोस्टर, भाषण और एक वीडियो। टोमास ने सार्वजनिक रूप से माफी मांगी, यह कोई बाध्यता नहीं थी, बल्कि उन्होंने सहानुभूति के भाव से माफी मांगी।
सोशल मीडिया पर वापसी धीरे-धीरे हुई। हर बार इसका इस्तेमाल करना एक मुश्किल से हासिल किया गया अधिकार था, अपने आप नहीं मिला। तब से, पोस्ट करने से पहले, वह एक गहरी सांस लेती है और खुद से पूछती है: "क्या इससे प्यार बढ़ेगा या सिर्फ शोर होगा?"
उन्होंने समझा कि प्रौद्योगिकी हमारे भीतर मौजूद भावनाओं को और बढ़ा देती है। और सच्ची डिजिटल स्वतंत्रता जिम्मेदारी से ही उत्पन्न होती है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आपकी गलतियाँ आपको परिभाषित नहीं करतीं: वे आपको एक सबक सिखाती हैं।

खुद से पूछें:
आज मैं प्रौद्योगिकी का उपयोग कैसे करता हूँ: घावों को बढ़ाने के लिए, या प्रेम को बढ़ाने के लिए?
याद रखें कि हर क्लिक एक वोट है।
आपकी स्क्रीन आपके अहंकार का दर्पण हो सकती है।
या हृदय की वेदी।

इसका उपयोग कैसे करें

प्रौद्योगिकी से

उपस्थिति और प्रेम
प्रौद्योगिकी एक दर्पण है:
इसका उपयोग करते समय यह आपकी जागरूकता के स्तर को दर्शाता है।
वह न तो शत्रु है और न ही उद्धारकर्ता;
यह एक ऐसा उपकरण है जो उस ऊर्जा को बढ़ाता है जिसके साथ आप इसके साथ बातचीत करते हैं।
जब आप इसका इस्तेमाल अनजाने में करते हैं:

आप बिना सोचे-समझे ही अपना फोन चेक करते हैं, जैसे कोई सहज प्रतिक्रिया हो।
आप खुद को सुनने के बजाय स्क्रीन के जरिए चुप्पी को भरते हैं।
आप भौतिक उपस्थिति से अलग होकर आभासी दुनिया में खो जाते हैं।
जब आप इसे उपस्थिति और प्रेम की भावना से उपयोग करते हैं:

आप ऐप खोलने से पहले गहरी सांस लेते हैं, और आप सोच-समझकर चुनाव करते हैं।
फ़िल्टर: क्या यह मुझे पोषण देता है, मुझे प्रेरित करता है, मुझे उन चीज़ों से जोड़ता है जो आवश्यक हैं?
आप जानते हैं कि कैसे बंद करना है ताकि आप खुद को फिर से चालू कर सकें।
आप प्रौद्योगिकी को रचनात्मकता, विस्तार और सेवा के लिए एक सेतु में बदल देते हैं।
इसका रहस्य यह याद रखना है कि हर क्लिक एक वोट है। हर बार जब आप सोच-समझकर कोई निर्णय लेते हैं,
आप अपने आप को रूढ़ियों से मुक्त करते हैं और अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करते हैं।
उपस्थिति प्रौद्योगिकी को प्रेम की वेदी में बदल देती है। अहंकार इसे एक कारागार में परिवर्तित कर देता है।
आप तय करें कि मेनू में क्या परोसा जाएगा।
अरमानू का प्रतिबिंब

आज, अपना अगला संदेश, ऐप या सोशल नेटवर्क खोलने से पहले, थोड़ा रुकें। गहरी साँस लेना।
खुद से पूछें:
क्या मैं इस मामले को अहंकार के दृष्टिकोण से देखूंगा?
या फिर प्यार से?
याद करना:
यह मायने नहीं रखता कि आप क्या करते हैं।
लेकिन आप इसे कहाँ से करते हैं?
और जब आप प्यार को चुनते हैं,
एक साधारण क्लिक भी
यह प्रार्थना बन जाती है।

अभ्यास — डिटॉक्स

फ़िल्टर के साथ डिजिटल

जागरूकता
इसका मतलब तकनीक को त्यागना नहीं है।
लेकिन उस पर अपना अधिकार पुनः प्राप्त करने के लिए।
सचेत डिजिटल डिटॉक्स का मतलब कठोर परहेज नहीं है, बल्कि यह आपके ध्यान के प्रति प्रेम का एक कार्य है।
चरण 1: अपनी डिजिटल खपत का अवलोकन करें
एक दिन के दौरान, रिकॉर्ड करें कि आप स्क्रीन के सामने कितने घंटे बिताते हैं और किन ऐप्स पर बिताते हैं।
मैं आपको जज नहीं कर रहा हूँ,
लेकिन अपने डिजिटल मेनू को स्पष्ट रूप से देखने के लिए।
चरण 2: लव फिल्टर लागू करें
प्रत्येक ऐप या डिजिटल स्पेस की समीक्षा करें और स्वयं से ये प्रश्न पूछें:

क्या इससे मेरा विकास होता है या यह मुझे बांध देता है?
क्या यह मुझे जीवन से जोड़ता है या उससे अलग करता है?
क्या मैं इसका उपयोग सचेत प्रेम से करता हूँ या अहंकार की आदत से?
चरण 3: ध्यानपूर्वक उपवास का चुनाव करें
उस ऐप का इस्तेमाल 24 घंटे के लिए बंद करने का फैसला करें जो आपकी ऊर्जा को सबसे ज्यादा खर्च करती है। इसके बजाय, अपने आप को कुछ ऐसा तोहफा दें जो आपको सुकून दे:
पढ़ना, चलना, ध्यान करना, आमने-सामने बात करना।
चरण 4: अपने डिजिटल मेनू को पुनः डिज़ाइन करें
अपनी स्क्रीन को व्यवस्थित करें:
जो चीजें आपको पोषण देती हैं, उन्हें आसानी से उपलब्ध कराएं।
जो चीज़ें आपको बांधती हैं, उन्हें छिपाएं या उनसे छुटकारा पाएं।

अपने डिवाइस को मनोरंजन के भेष में छिपे पिंजरे के बजाय विस्तार की वेदी में बदलें।

अरमानू का प्रतिबिंब
आपका ध्यान एक पवित्र उद्यान है।
प्रत्येक ऐप एक बीज की तरह है जिसे आप उसमें बोते हैं।
खुद से पूछें:
क्या मैं अपने बगीचे में शोर या शांति, उपभोग या सृजन को फलने-फूलने देना चाहता हूँ?
अहंकार या प्रेम?
याद करना:
डिजिटल डिटॉक्स कोई सजा नहीं है।
यह स्वतंत्रता है।
और उस स्वतंत्रता में,
प्रौद्योगिकी एक बार फिर वही बन गई है जो उसे हमेशा से होना चाहिए था: आपकी अंतरात्मा की सेवा में एक सेतु।
यह कोई ऐसी दीवार नहीं है जो उसे कैद कर ले।

भाग III

भविष्य की ज़रूरतों के हिसाब से मेनू
विरासत में मिले मेनू ने हमें इसकी कमियों से अवगत कराया।
हमारी दैनिक दिनचर्या ने हमें सिखाया कि हर छोटा-सा काम मायने रखता है।
लेकिन अब यह यात्रा हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है:
भविष्य को किस तरह के मेनू की आवश्यकता है?
बीते जमाने के तरीकों पर निर्भर रहकर जीवित रहना पर्याप्त नहीं है। दुनिया को नए दृष्टिकोणों की सख्त जरूरत है।
ऐसी प्रणालियाँ जो बीमार करने के बजाय पोषण प्रदान करती हैं,
ऐसी शिक्षा जो सुलाने के बजाय जागृत करे, ऐसी अर्थव्यवस्थाएं जो साझा समृद्धि की नदियों की तरह प्रवाहित हों, और ऐसी प्रौद्योगिकियां जो विखंडन करने के बजाय जोड़ें।
प्रेम आभूषण नहीं हो सकता।
यह मुख्य घटक होना चाहिए।
अहंकार अब मेनू डिजाइन नहीं कर सकता।
जो गुलाम बनाते हैं, अलग करते हैं और कमजोर करते हैं।
भविष्य के लिए नए कार्डों की आवश्यकता है।
ध्यानपूर्वक पकाए गए व्यंजन,
ऐसे स्वाद जो शरीर और आत्मा दोनों को पोषण देते हैं।
पुस्तक का यह भाग संभावनाओं का मानचित्र है। यह एक ऐसी यात्रा है जो अप्रचलित चीजों को पहचानने में सहायक है।
प्यार से पुनः डिजाइन करें,
सामूहिक बुनाई,
नए की कल्पना करें
और सह-निर्माता होने की व्यक्तिगत जिम्मेदारी लें।
क्योंकि कल का मेनू सरकारों या निगमों द्वारा नहीं, बल्कि हर उस इंसान द्वारा लिखा जाएगा जो यह पूछने का साहस करता है: क्या यह प्रेम से आता है या अहंकार से?
भविष्य पहले से ही आपके सामने है।
सवाल यह है की:

आप दुनिया में क्या योगदान देंगे ?

अध्याय 8 — कब

मेनू यह है

अप्रचलित
“जो कभी औषधि हुआ करती थी, वह विष बन सकती है। जो कभी प्रेम का साधन थी, उसे अहंकार हथिया सकता है। बुद्धिमत्ता इस बात को पहचानने में निहित है कि कब धन्यवाद देना है और कब जाने देना है, ताकि नए के लिए जगह बन सके।”
— अरमान

ऐसे संकेत जो दर्शाते हैं कि...

विकल्प ने अपना अधिकार खो दिया

एमोर ओरिजिनल
हर मेनू, हर प्रणाली, हर संस्था,
इसका जन्म एक खास इरादे से हुआ था।
कभी-कभी वह इरादा वास्तव में प्रेमपूर्ण होता था: देखभाल करना, रक्षा करना, सिखाना, ठीक करना।
लेकिन समय के साथ, अहंकार हावी हो सकता है।
और जो प्रेम का कार्य था, वह अंततः नियंत्रण का एक तंत्र बन जाता है।
आप यह कैसे बता सकते हैं कि किसी विकल्प ने अपना मूल आकर्षण खो दिया है?

जब यह पोषण देना बंद कर देता है, तो यह केवल जीवनयापन का साधन बन जाता है।
एक ऐसी व्यवस्था जो केवल आदत के कारण ही जीवित रहती है।
लेकिन इससे नया जीवन उत्पन्न नहीं होता; यह अप्रचलित हो चुका है।
जब भय, देखभाल की जगह ले लेता है।
यदि जो समर्थन था वही खतरा बन जाए,
यदि जो मार्गदर्शक था वह हठधर्मिता बन जाए,
प्यार तो अब इस दुनिया से जा चुका है।
जब यह व्यवस्था को मनुष्य से अधिक महत्व देता है। एक प्रामाणिक मेनू व्यक्ति को केंद्र में रखता है।
अप्रचलित प्रणाली लोगों को मशीन के पुर्जों में बदल देती है।
जब इसका विकास रुक जाता है।
हर जीवित चीज रूपांतरित होती है।
जब कोई संस्था अतीत से चिपकी रहती है और बदलाव को अस्वीकार करती है, तो वह प्रेम में निहित अपनी जड़ों को खो देती है।
क्योंकि प्रेम हमेशा पोषण जारी रखने के लिए खुद को अनुकूलित करता रहता है।
अप्रचलित होने का मतलब यह नहीं है कि किसी चीज का कभी कोई मूल्य ही नहीं था। इसका मतलब है कि उसका समय पूरा हो चुका है।

और मूल प्रेम का सम्मान करने में उन चीजों को छोड़ने का साहस रखना भी शामिल है जो अब आपके लिए उपयोगी नहीं हैं।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने आस-पास देखिए और किसी ऐसी प्रणाली, आदत या रीति-रिवाज के बारे में सोचिए जिसका आप अभी भी पालन करते हैं।
खुद से पूछें:
क्या यह अब भी मुझे प्रेम से पोषित करता है?
या फिर मैं इसे केवल डर, जड़ता या आदत के कारण ही पकड़े हुए हूँ?
याद करना:
हर पुरानी चीज बुरी नहीं होती।
लेकिन हर पुरानी चीज पवित्र नहीं होती।
सच्चा सम्मान उपयोगी चीजों के लिए कृतज्ञता व्यक्त करने और उन चीजों के लिए जगह बनाने में निहित है जो अभी भी फल-फूल सकती हैं।

अप्रचलित प्रणालियाँ —

शिक्षा

औद्योगिक, स्वास्थ्य

फार्माकोडिपेंडेंट
कुछ ऐसे खान-पान के तरीके जो कभी आवश्यक नवाचार हुआ करते थे, अब पोषण प्रदान करने के बजाय पीड़ा का कारण बनते हैं। इसके दो सबसे स्पष्ट उदाहरण शिक्षा और स्वास्थ्य हैं।
औद्योगिक शिक्षा
हमें जो शिक्षा प्रणाली विरासत में मिली है, वह औद्योगिक युग में जन्मी थी। इसका उद्देश्य आत्माओं को जागृत करना नहीं था।
लेकिन आज्ञाकारी कर्मचारियों को प्रशिक्षित करने के लिए।

कठोर कक्षाएँ, जहाँ रचनात्मकता को दंडित किया जाता है और आज्ञाकारिता को पुरस्कृत किया जाता है।
यांत्रिक कार्यक्रम, जो अनुशासन तो सिखाते हैं, लेकिन अर्थ नहीं।
ऐसे मूल्यांकन जो तुलना करते हैं, विभाजित करते हैं और श्रेणीबद्ध करते हैं, यह भूल जाते हैं कि प्रत्येक मनुष्य एक अद्वितीय ब्रह्मांड है। अवसरों का एक सुनहरा अवसर हो सकता था,
यह भय का मेनू बन गया:
गलतियाँ करने का डर, असफल होने का डर, समाज में घुल-मिल न पाने का डर। प्यार अंकों और उपाधियों के नीचे दब गया था।
नशीली दवाओं पर निर्भरता से संबंधित स्वास्थ्य
आधुनिक चिकित्सा ने लाखों लोगों की जान बचाई है, और इसके लिए हम आभारी हैं।
लेकिन अपने विकास क्रम में, यह बाजार के अहंकार से प्रभावित मेनू की ओर झुक गया।

यह स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के बजाय, बीमारियों का प्रबंधन करता है।
रोकथाम के बारे में शिक्षित करने के बजाय, यह उपभोग को बढ़ावा देता है।

वह मनुष्य को समग्र रूप से देखने के बजाय, उसे अंगों और लक्षणों तक सीमित कर देता है।
परिणाम:
जो लोग जीने के लिए गोलियों पर निर्भर हैं,
उन आदतों को विकसित करने के बजाय जो भीतर से जीवन को बनाए रखती हैं। शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा, दोनों ही प्रणालियाँ प्रेम के बीज से जन्मी थीं। लेकिन आज ये वास्तविक जागरूकता से अधिक अहंकार की जड़ता से कायम हैं।
इनकी अप्रचलितता को स्वीकार करना अस्वीकृति नहीं है।
यह सामूहिक परिपक्वता का पहला संकेत है:
जो जानकारी उपयोगी रही उसके लिए धन्यवाद।
और यह कल्पना करने का साहस करें कि क्या जन्म लेगा।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने स्कूली जीवन या चिकित्सा जगत के अनुभवों के बारे में सोचें। आपको क्या लगता है कि इन प्रणालियों के कौन से हिस्से प्रेम से उत्पन्न हुए थे? और कौन से हिस्से अब जीवनहीन हो गए हैं, केवल अहंकार के सहारे जी रहे हैं? याद करना:
पुराने मेनू से नफरत नहीं करनी चाहिए।
इसे स्वीकार करना, इसकी सराहना करना और इससे आगे बढ़ना आवश्यक है। तभी यह भविष्य के मेनू के लिए जगह बना पाएगा।

अहंकार को बनाए रखना

वे संरचनाएं जो पहले से ही मौजूद हैं

वे पोषण नहीं देते
हम पुराने मेनू को ही क्यों अपना भोजन बनाते रहते हैं, जबकि हम जानते हैं कि वे अब हमारे लिए उपयोगी नहीं हैं? इसका उत्तर सामूहिक अहंकार में निहित है।
अहंकार परिवर्तन से डरता है।
वह अनिश्चित स्वतंत्रता की बजाय एक परिचित जेल को पसंद करता है। इसीलिए वह उन ढांचों से चिपटा रहता है जो बहुत पहले ही उसे पोषण देना बंद कर चुके हैं।
अप्रचलित प्रणालियों में अहंकार इस प्रकार कार्य करता है:

शिक्षा के क्षेत्र में: यह परीक्षाओं, पदानुक्रमों और डिग्रियों पर जोर देती है, भले ही रचनात्मकता और जागरूकता को इनसे मापा न जा सके। संख्याएँ।
अहं तुलना को इसलिए बढ़ावा देता है क्योंकि यह नियंत्रण पर निर्भर करता है।
स्वास्थ्य के क्षेत्र में: यह दवाओं पर निर्भरता और अंतहीन उपचारों को बढ़ावा देता है।
हालांकि कई बीमारियों को बदलावों से रोका जा सकता है
जीवन शैली।
अहं निर्भरता को बनाए रखता है क्योंकि यह बाजार को पोषित करता है।
राजनीति और अर्थशास्त्र में: यह अनुचित और असमान मॉडलों की रक्षा करता है।
हालांकि वे इस ग्रह पर पीड़ा और विनाश उत्पन्न करते हैं। अहंकार सत्ता को कायम रखता है क्योंकि यह विशेषाधिकार को बढ़ावा देता है।
अहंकार भेस बदलने में माहिर होता है:
जिसे यह "सुरक्षा" के रूप में प्रस्तुत करता है, वास्तव में वह विकास का भय है।

जिसे "प्रगति" के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, वह वास्तव में त्याग करने का प्रतिरोध है।
इसीलिए कई प्रणालियाँ इसलिए जीवित रहती हैं क्योंकि वे काम करती हैं, बल्कि इसलिए कि उन्हें चलाने वालों का अहंकार भोज में अपनी जगह खोने से डरता है।
लेकिन कोई भी संरचना जो केवल अहंकार द्वारा ही टिकी हो
यह अंततः ढह जाएगा।
प्रेम ही एकमात्र ऐसा तत्व है जो किसी चीज को लंबे समय तक कायम रख सकता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने व्यक्तिगत और सामूहिक जीवन पर गौर करें।
आप परिवर्तन के डर से किन आदतों, भूमिकाओं या प्रणालियों से चिपके हुए हैं?
खुद से पूछें:
क्या मैं उनका समर्थन इसलिए करता हूँ क्योंकि वे सचमुच मुझे पोषण प्रदान करते हैं?
या फिर ऐसा इसलिए है क्योंकि मेरा अहंकार परिचित चीजों को छोड़ने से डरता है?
याद करना:
प्यार हमेशा निर्माण करता है।
अहंकार केवल अपरिहार्य को टालता है।
जब आप प्रेम से चुनाव करते हैं,
यह पतन एक जन्म बन जाता है।

उदाहरण — भय का विद्यालय बनाम सचेत शिक्षा
एक पारंपरिक स्कूल की कल्पना कीजिए।
कक्षा शांत है, डेस्क कतारों में लगे हैं।
शिक्षक बोलते हैं और छात्र निष्क्रिय रूप से सुनते हैं। हर गलती की सज़ा मिलती है।
प्रत्येक "गलत" उत्तर शर्मिंदगी का निशान छोड़ जाता है। यहाँ, डर ही मेनू है।

गलतियाँ करने का डर, समाज में घुल-मिल न पाने का डर, अपर्याप्त होने का डर।
रचनात्मकता को दबा देता है।
जिज्ञासा को दबा दिया जाता है।
और बच्चे की आत्मा यह सीख जाती है कि उसका मूल्य एक ग्रेड पर निर्भर करता है।
अब एक सचेत विद्यालय की कल्पना कीजिए।
कक्षा किसी पदानुक्रम की बजाय एक वृत्त की तरह अधिक है। शिक्षक ही सत्य का एकमात्र स्वामी नहीं है।
लेकिन खोज की यात्रा में एक साथी।
गलतियों को दंडित नहीं किया जाता: उन्हें सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा मानकर मनाया जाता है। विषय जीवन से अलग नहीं हैं।
लेकिन उन परियोजनाओं में एकीकृत जो कल्पना को जगाती हैं। यहाँ, मेनू प्रेम है:
प्रेम का अर्थ है प्रक्रिया पर भरोसा रखना।
प्रेम का अर्थ है प्रत्येक बच्चे की विशिष्टता के प्रति सम्मान, प्रेम का अर्थ है चेतना के विस्तार को बनाए रखने वाली ऊर्जा।
अंतर दीवारों या किताबों में नहीं, बल्कि उस क्षेत्र में निहित है जो इस अनुभव को बनाए रखता है।
भय का विद्यालय आज्ञाकारिता उत्पन्न करता है।
एक सचेत विद्यालय जागृत मनुष्यों का निर्माण करता है।
समाज की हर व्यवस्था में यही होता है: जब भोजन का मेनू भय और अहंकार पर आधारित होता है,
दम घुटना।
जब इसे प्रेम और जागरूकता के साथ पुनः डिजाइन किया जाता है,
मुक्त।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने स्कूल को याद रखें।
आपने डर से क्या सीखा?
और आपने प्यार से क्या सीखा?
खुद से पूछें:

आज मैं अपने निर्णयों, अपने रिश्तों और अपने जीवन जीने के तरीके से किस प्रकार के स्कूल का समर्थन कर रहा हूँ?
याद करना:
हर वो जगह जहाँ आप प्यार चुनते हैं
यह भविष्य के प्रति जागरूकता का एक कक्षागृह है।

अध्याय 9 —

मेनू को फिर से डिज़ाइन करना

प्यार से
“पुनर्निर्माण का अर्थ पुराने को नष्ट करना नहीं है,
लेकिन उस तत्व को याद रखें जो हमेशा केंद्र में होना चाहिए था: प्रेम। उनके बिना, कोई भी रचना क्षणभंगुर भ्रम है। उनके साथ, सब कुछ आत्मा के लिए भोजन बन जाता है।
— अरमान

चेतना के रूप में

बुनियादी सामग्री
हर रचनात्मक कार्य के लिए एक आरंभिक बिंदु की आवश्यकता होती है। रसोई में, यह आग है।
संगीत में, यह मौन है।
जीवन में, यह चेतना है।
जागरूकता के बिना, कोई भी डिजाइन—चाहे वह कितना भी शानदार क्यों न लगे— अहंकार का प्रतिबिंब बनने का जोखिम रखता है:
अधिक गति, अधिक खपत, अधिक नियंत्रण।
जागरूकता आने पर मेनू पूरी तरह बदल जाता है:

अब हम प्रतिस्पर्धा करने के लिए डिजाइन नहीं करते हैं।
लेकिन सहयोग करने के लिए।
हम अब अभाव से सृजन नहीं करते।
लेकिन हमारी प्रचुरता से ही।
हम अब संरचनाओं पर भय नहीं थोपते हैं।
लेकिन मानवीय क्षमता पर भरोसा।
चेतना मूलभूत तत्व है क्योंकि यह हमें याद दिलाती है कि हम केवल अलग-थलग निर्णय लेने वाले व्यक्ति नहीं हैं, बल्कि मानवता नामक एक जीवित जीव का हिस्सा हैं, जो एक ऐसे ग्रह द्वारा पोषित है जो हमारे साथ सांस लेता है।
जब हम भविष्य का मेनू तैयार करते हैं,
चेतना वह जल है जो सभी स्वादों को एकजुट करता है, वह अदृश्य क्षेत्र है जो दृश्य को बनाए रखता है।
इसके बिना, हर थाली खाली है।
उसके साथ, सबसे सरल चीजें भी पवित्र हो जाती हैं।

अरमानू का चिंतन: अपने जीवन में अभी आप जो निर्णय ले रहे हैं, उसके बारे में सोचें। आगे बढ़ने से पहले, स्वयं से पूछें:

□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□? □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□?

□□□ □□□□:

□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□

देहाती प्यार

ऊर्जा जो

उपयोगी चीजों को अनुपयोगी चीजों से अलग करें।

मोह का
प्यार सिर्फ एक भावना नहीं है।
यह एक ऊर्जा क्षेत्र है।
एक ऐसा फ़िल्टर जो प्रामाणिकता को उजागर करता है और असत्यता को बेनकाब करता है।
जब हम इस फिल्टर के बिना दुनिया के मेनू को देखते हैं, तो सब कुछ वैध प्रतीत होता है:
नए आविष्कार, फैशन, प्रणालियाँ, प्रस्ताव। लेकिन जब प्यार बीच में आ जाता है,
स्पष्टता सामने आती है:
उपयोगी को भ्रामक से अलग किया जाता है।
इस तरह प्यार एक फिल्टर की तरह काम करता है:

उपयोगी वह है जो जीवन का विस्तार करता है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य उत्पन्न करता है, जो मानवता में योगदान देता है और ग्रह का सम्मान करता है।
भ्रमपूर्ण: वह जो दिखावे से कायम रहता है, जो क्षण भर के लिए चमकता है लेकिन अंदर से खोखला होता है।
जो आत्मा से अधिक अहंकार को संतुष्ट करता है।
प्रेम हिंसा से भ्रम का खंडन नहीं करता।
वह बस उसे उसके अपने भार के नीचे गिरने देता है।
क्योंकि जो प्रेम में निहित नहीं है
यह लंबे समय तक कायम नहीं रह सकता।
इसके कई उदाहरण हैं:

दिलों को जोड़ने वाली तकनीक उपयोगी है;
जो चीज बिना किसी उद्देश्य के ध्यान आकर्षित करती है, वह भ्रामक होती है। एक ऐसी अर्थव्यवस्था जो समृद्धि का संचार करती है, उपयोगी है; एक ऐसी अर्थव्यवस्था जो धन को कुछ ही लोगों के हाथों में केंद्रित करती है, भ्रामक है।
ऐसा रिश्ता जो आपसी स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है, उपयोगी होता है;
जो स्वामित्व पर आधारित होता है वह भ्रामक होता है।
जब हम प्रेम को एक फिल्टर के रूप में उपयोग करना सीख जाते हैं, तो भविष्य की योजना अपने आप साफ हो जाती है।
अहंकार गायब नहीं होता,
लेकिन इससे यह तय करने की शक्ति खो जाती है कि बातचीत के लिए क्या पेश किया जाएगा।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज आप जिस चीज का सेवन करते हैं, उसके बारे में सोचें:
यह कोई उत्पाद, रिश्ता या फिर कोई विचार भी हो सकता है। खुद से पूछिए: क्या इससे मुझे प्रेम का पोषण मिलता है?
या फिर क्या यह सिर्फ क्षणिक रूप से मेरे अहंकार को संतुष्ट करता है? याद करना:
प्रेम ही एकमात्र ऐसा परिरक्षण है जो कभी विफल नहीं होता। जो इसकी कसौटी पर खरा उतरता है,
यह आपकी मेज पर होने लायक नहीं है।

के किस्से

नवाचार किए गए

प्यार से
जब प्रेम एक केंद्रीय तत्व बन जाता है, तो यह ऐसे नवाचारों को जन्म देता है जो न केवल प्रणालियों को बदलते हैं, बल्कि मनुष्य और जीवन के बीच के संबंधों को भी ठीक करते हैं।
परमाकल्चर: पृथ्वी के साथ सामंजस्य में डिजाइन
एक ऐसी दुनिया में जहां औद्योगिक कृषि मिट्टी को खराब करती है और पानी को प्रदूषित करती है,
पर्माकल्चर एक वैकल्पिक दृष्टिकोण के रूप में उभरा। इसका उद्देश्य प्रकृति पर प्रभुत्व स्थापित करना नहीं है।
लेकिन उसके साथ सहयोग करें।
यह जंगलों, चक्रों और सम्मान से प्रेरणा लेता है। परिणाम: स्वस्थ भोजन, अधिक लचीले समुदाय और भूमि के साथ एक नया संबंध।
यहां प्यार एक रोमांटिक अवधारणा नहीं है।
लेकिन एक डिजाइन सिद्धांत:
प्रत्येक वस्तु को अपने आसपास के जीवन का ध्यान रखना चाहिए।
पुनर्योजी अर्थव्यवस्था: साझा समृद्धि
निष्कर्षण अर्थव्यवस्था के विपरीत,
जो बिना कुछ लौटाए ले लेता है,
पुनर्योजी अर्थशास्त्र एक चक्रीय प्रवाह का प्रस्ताव करता है। इस मॉडल को अपनाने वाली कंपनियां केवल लाभ कमाने का लक्ष्य नहीं रखतीं, बल्कि पृथ्वी और समाज को उससे बेहतर स्थिति में छोड़ने का प्रयास करती हैं, जैसा उन्होंने इसे पाया था। यह एक ऐसी अर्थव्यवस्था है जो धन को ऊर्जा के रूप में समझती है, और यह मानती है कि इस ऊर्जा का अर्थ तभी है जब यह सभी के लाभ के लिए प्रसारित हो।
यहां प्रेम का अर्थ न्याय, समानता और स्थिरता है।
जीवंत शिक्षा: हृदय से सीखना

दुनिया के विभिन्न कोनों में रचनात्मकता, सहयोग और आत्म-जागरूकता पर आधारित नए शैक्षिक मॉडल उभर रहे हैं। उन स्कूलों के बजाय जो बच्चों को रटने का काम करते हैं,
ऐसे स्थान बनाए जाते हैं जो जागृति लाते हैं।
जो बच्चे आज्ञा मानना नहीं सीखते,
लेकिन उद्देश्यपूर्ण जीवन जीना।
प्रेम एक अदृश्य शिक्षक बन जाता है:
मार्गदर्शन करता है, प्रेरित करता है और बनाए रखता है।
ये कहानियां आदर्शवादी दुनिया नहीं हैं।
ये ऐसे बीज हैं जो पहले से मौजूद हैं।
ये उन उदाहरणों को दर्शाते हैं जो तब सामने आते हैं जब प्रेम को डिजाइन का मानदंड बना दिया जाता है। ये इस बात का जीता-जागता प्रमाण हैं कि एक अलग तरह का मेनू भी संभव है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने चारों ओर देखो।
कौन से नवाचार, चाहे छोटे हों या बड़े,
क्या आपको लगता है कि उनका जन्म प्रेम से हुआ था?
याद करना:
जब भी आप प्रेम से प्रेरित होकर किसी चीज का उपभोग करने, उसका समर्थन करने या उसका सृजन करने का चुनाव करते हैं, तो आप इन कहानियों का हिस्सा बन जाते हैं।
भविष्य कल से शुरू नहीं होता:
यह आज के हर सचेत कार्य में पहले से ही घटित हो रहा है।

न्याय का मेनू

सचेत
जब कोई नुकसान पहुंचाता है, तो समाज की पहली प्रतिक्रिया आमतौर पर सजा देना होती है। सजा क्षणिक रूप से "न्याय" की प्यास बुझा देती है, लेकिन इससे शायद ही कभी बदलाव आता है।
बदला लेना केवल हिंसा के चक्र को दूसरे कोण से दोहराता है।
प्यार एक अलग ही मेनू पेश करता है।
यह कोई सरल मेनू नहीं, बल्कि एक दृढ़ और गहन मेनू है: एक सचेत न्याय।
यह पारंपरिक दंड से इस प्रकार भिन्न है:

तत्काल सुरक्षा: सबसे पहले पीड़ितों और पर्यावरण की देखभाल करना आवश्यक है।
उद्देश्यपूर्ण अलगाव: यदि कोई व्यक्ति जोखिम का प्रतिनिधित्व करता है, तो उसे अलग कर दिया जाता है, शाश्वत निंदा के रूप में नहीं, बल्कि उपचार के लिए एक स्थान के रूप में।
शिक्षा और उपचार: हमलावर को अपने दर्द को समझने और उसे बदलने के लिए मार्गदर्शन प्राप्त होता है।
प्रगतिशील पुनर्एकीकरण: जब व्यक्ति प्रदर्शित करता है
नए उपकरणों की मदद से चेतना सामाजिक ताने-बाने में वापस लौट सकती है।
ऐसी व्यवस्था इस बात को मानती है कि हर हिंसक कृत्य के पीछे अनसुलझे घाव होते हैं।
आघात, भय, प्रेम की कमी।
इससे उस कृत्य के लिए जिम्मेदारी समाप्त नहीं हो जाती।
लेकिन यह त्रुटि को स्थायी पहचान बनने से रोकता है।
सचेत न्याय हमें एक आवश्यक बात की याद दिलाता है: हम सभी हर खोए हुए इंसान के लिए जिम्मेदार हैं। यदि कोई चोरी करता है, चोट पहुँचाता है या हत्या करता है,
यह सिर्फ उनकी व्यक्तिगत विफलता नहीं है,
बल्कि यह उस चीज़ का प्रतिबिंब है जिसे समाज समय के साथ बनाए रखने में विफल रहा। जिस प्रकार शरीर का प्रत्येक अंग हाथों के कार्यों के लिए उत्तरदायी

होता है, उसी प्रकार मानवता का प्रत्येक भाग अपने कार्यों के लिए उत्तरदायित्व साझा करता है।
अहंकार दोष देने के लिए किसी न किसी को ढूंढता रहता है।
प्रेम समाधान ढूंढता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आपने जिस भी हानिकारक स्थिति को देखा या अनुभव किया हो, उसके बारे में सोचें। क्या आपकी पहली प्रतिक्रिया सजा की मांग करने की थी?
या फिर खुद से पूछें कि ऐसी घटना दोबारा होने से कैसे रोका जा सकता है? याद करना:
प्यार गलतियों को नकारता नहीं है।
लेकिन यह आजीवन कारावास भी नहीं है।
प्रेम दोषी को शिष्य में बदल देता है।
और त्रुटि को चेतना के बीज के रूप में देखना।

अभ्यास — डिज़ाइन

एक नया व्यंजन

प्यार एक फिल्टर के रूप में कल्पना कीजिए कि आप एक सार्वभौमिक रसोई के सामने खड़े हैं। आपके पास अनगिनत सामग्रियां हैं,
लेकिन यह तय करने के लिए कि क्या इस्तेमाल करना है, केवल एक ही फिल्टर है: प्यार।
चुनौती सरल है लेकिन गहरी है:
भविष्य के मेनू के लिए एक नया "व्यंजन" तैयार करें। वह व्यंजन एक विचार, एक परियोजना, एक आदत या एक रिश्ता हो सकता है।
चरण 1: अपने जीवन का एक क्षेत्र चुनें
यह आपका खान-पान, आपकी कार्यशैली, आपके रिश्ते या यहां तक कि आप तकनीक का उपयोग कैसे करते हैं, यह सब कुछ हो सकता है।
चरण 2: वर्तमान मेनू का अवलोकन करें
खुद से पूछें:
आज मेरे पास क्या विकल्प हैं?
इनमें से कौन सी चीजें वास्तव में पोषण देती हैं और कौन सी भ्रामक हैं? चरण 3: प्रत्येक विकल्प को प्रेम की कसौटी पर परखें
यदि यह विकल्प भय, अहंकार या निष्क्रियता से उत्पन्न होता है, तो इसे त्याग दें।
यदि यह विकल्प जीवन का विस्तार करता है, उसे जोड़ता है और उसका सम्मान करता है,
इसे आधार के रूप में सहेजें।
चरण 4: अपनी नई डिश डिज़ाइन करें
जो कुछ बचा था, उससे उन्होंने एक नया संस्करण तैयार किया।
इसे सरल, व्यावहारिक और यथार्थवादी बनाएं।
उदाहरण:

यदि आप भोजन चुनते हैं, तो आपका नया व्यंजन भोजन बन सकता है।

सचेत रूप से,
जीवित खाद्य पदार्थों की सराहना करना और उन्हें प्राथमिकता देना।
यदि आप नौकरी चुनते हैं, तो आपका नया पेशा एक ऐसी सेवा प्रदान करना हो सकता है जो न केवल आपको जीविका प्रदान करे, बल्कि दूसरों को भी लाभ पहुंचाए।
यदि आप प्रौद्योगिकी का विकल्प चुनते हैं, तो आपकी नई डिश नेटवर्क का उपयोग कर सकती है।
सामाजिक
प्रेरणा देने के लिए, प्रतिस्पर्धा करने के लिए नहीं।
चरण 5: इसे अपने दिल में महसूस करें
इसे व्यवहार में लाने से पहले, स्वयं से ये प्रश्न पूछें:
क्या यह व्यंजन मेरे व्यक्तित्व का विस्तार करता है?
क्या यह व्यंजन जीवन का सम्मान करता है?
क्या यह व्यंजन प्रेम से बनाया गया था?
यदि इसका उत्तर हां है, तो आपने भविष्य के लिए एक भोजन का निर्माण कर दिया है।

अरमानू का प्रतिबिंब
भविष्य का मेनू सम्मेलनों या दफ्तरों में नहीं, बल्कि हर दिल की अंतरंगता में तैयार होता है।
खुद से पूछें:
आज मैं दुनिया को कौन सा व्यंजन परोस रहा हूँ?
क्या मैंने इसे डर से पकाया या प्यार से?
याद करना:
हर निर्णय सामूहिक मेज पर एक व्यंजन की तरह होता है। और हर व्यंजन प्रेम से पकाया जाता है।
यह मानवता के लिए एक उत्सव है।

अध्याय 10 — मेनू

चेतना का

सामूहिक
“जो तुम मौन में चुनते हो,
एक दिन वह दुनिया की आवाज बन जाता है।
आपके निजी कर्म सामूहिक चेतना के बीज हैं। प्रेम से प्रेरित निर्णय की शक्ति पर कभी संदेह न करें।
— अरमान

चुनाव कैसे होते हैं

व्यक्ति एक बनाते हैं

कैम्पो सोशल
हम इस भ्रम में जीते हैं कि हमारे निर्णय छोटे होते हैं, कि हम निजी तौर पर जो करते हैं उसका पूरे समाज पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। लेकिन वास्तविकता इससे अलग है:
प्रत्येक व्यक्ति का चुनाव एक ऊर्जावान वोट होता है जो सामूहिक क्षेत्र को मजबूत या कमजोर करता है।
जब आप यह चुनते हैं कि आप क्या खाते हैं, आप कैसे बोलते हैं, आप अपने शरीर और दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं,
आप न केवल खुद को बदलते हैं,
लेकिन आप एक अदृश्य क्षेत्र को ऊर्जा प्रदान करते हैं जिसे हम सभी साझा करते हैं।

केवल एक व्यक्ति जो सोच-समझकर खरीदारी करने का निर्णय लेता है,
यह जिम्मेदार उपभोग की पूरी श्रृंखला को प्रेरित करता है।
वह व्यक्ति जो अपने घाव को भरने का विकल्प चुनता है,
इससे दूसरों को भी यह याद रखने का मौका मिलता है कि इसे कैसे किया जाता है।
एक ऐसी आवाज जो प्रेम से सत्य बोलती है,
यह उन हजारों दिलों में गूंजता है जो अनुमति की प्रतीक्षा कर रहे थे।
बातचीत करना।
सामूहिक चेतना किसी सम्मेलन में नहीं, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी के छोटे- छोटे पलों में विकसित होती है।
प्रत्येक क्रिया पानी की एक बूंद के समान है:
अपने आप में, यह महत्वहीन प्रतीत होता है।
लेकिन साथ मिलकर वे एक महासागर बनाते हैं।
वह भोजन जो हम मानवता के रूप में खाते हैं
यह लाखों व्यक्तिगत निर्णयों का प्रतिबिंब है, जो तब तक दोहराए जाते हैं जब तक कि वे एक सांस्कृतिक प्रथा नहीं बन जाते।

और यही मुख्य बात है:
यदि हम सामूहिक मेनू को फिर से डिज़ाइन करना चाहते हैं,
सबसे पहले, हमें व्यक्तिगत मेनू को फिर से डिजाइन करने की आवश्यकता है। भावनाएँ संक्रामक होती हैं: कृतज्ञता, सहयोग और देखभाल की भावनाएँ समूहों में सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देती हैं। आपकी व्यक्तिगत ऊर्जा का सामाजिक परिवेश पर प्रभाव पड़ता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज, अपने सबसे रोजमर्रा के विकल्पों में से एक पर गौर करें। खुद से पूछें: इस हावभाव से मैं किस चीज़ में योगदान दे रहा हूँ? क्या मैं सामूहिक भय में योगदान दे रहा हूँ?
या सामूहिक प्रेम के लिए?
याद करना:
हर व्यक्तिगत निर्णय एक बीज होता है।
और जो कुछ हम आज मौन में बोते हैं,
कल यह एक संस्कृति के रूप में फलेगा-फूलेगा।

प्रेम एक कंपन के रूप में

जो जनमानस को प्रेरित करता है

समीक्षा
प्रेम केवल एक मानवीय आदर्श नहीं है,
यह एक मापने योग्य आवृत्ति है।
एक ऐसा कंपन जो उस क्षेत्र को रूपांतरित कर देता है जहां वह प्रकट होता है। जब कोई व्यक्ति सचेत रूप से प्रेम करने का चुनाव करता है, तो उसकी ऊर्जा उसके भीतर ही सीमित नहीं रहती:
यह फैलता है, यह विस्तार करता है, यह प्रतिध्वनित होता है।
यह एक अंधेरे कमरे में मोमबत्ती जलाने जैसा है: इससे परछाई तुरंत खत्म नहीं हो जाती।
लेकिन इससे वातावरण पूरी तरह बदल जाता है।
सामूहिक चेतना के विज्ञान ने सदियों से इस बात को सहज रूप से समझा है: संपूर्ण जगत के उत्थान के लिए केवल कुछ प्रतिशत मनुष्यों का प्रेम के प्रति जागृत होना ही पर्याप्त है।
यही है महत्वपूर्ण जनसमूह की शक्ति: जब पर्याप्त हृदय प्रेम से स्पंदित होते हैं,
पूरी मानवता को एक परिवर्तनकारी प्रेरणा प्राप्त होती है।
प्रेम एक विस्तृत कंपन होने के कारण,
यह उत्प्रेरक का काम करता है।
यह थोपता नहीं है, यह बाध्य नहीं करता है।
यह सहज रूप से प्रकाशमान होता है और दूसरों को उनके अपने सत्य की याद दिलाता है।
जब भी आप भय के स्थान पर प्रेम को चुनते हैं, आप मानवता के जाल में प्रकाश का एक केंद्र बन जाते हैं। और भले ही आप इसे तुरंत न देख पाएं,
वह इशारा ऐसे हजारों अन्य इशारों में से एक है।
जब तक अदृश्य अपरिवर्तनीय न हो जाए।
जब हम सवाल पूछना बंद कर देते हैं, तो सामूहिक चेतना का दायरा बदल जाता है: मेरे फैसले से क्या फर्क पड़ सकता है?

और हमने यह जानते हुए जीना शुरू किया:
मेरा यह निर्णय एक चिंगारी है जो सब कुछ प्रज्वलित कर देती है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज आपने प्रेम से जो छोटा सा निर्णय लिया, उसके बारे में सोचें: शायद धन्यवाद देना, धैर्यपूर्वक सुनना,
अपने शरीर का ख्याल रखें या फिर धरती का सम्मान करें।
अब कल्पना कीजिए कि ठीक इसी क्षण एक हजार लोग ऐसा ही करें। हम सब मिलकर किस क्षेत्र का निर्माण कर रहे होंगे?
याद करना:
प्रेम का हर कार्य आपकी कल्पना से कहीं अधिक शक्तिशाली होता है। संपूर्ण ब्रह्मांड अलग-अलग तरह से कंपन करता है।
जब आप प्यार करने का चुनाव करते हैं।

हम सभी हैं

जिम्मेदार पक्ष
जब कोई व्यक्ति अपराध करता है,
समाज अक्सर उसे "समस्या की जड़" के रूप में देखता है। उसे बुरा, बीमार या दुश्मन करार दिया जाता है, और इस तरह सारा दोष एक ही व्यक्ति पर डाल दिया जाता है।
लेकिन इससे भी गहरा सत्य कुछ और है:
प्रत्येक खोया हुआ इंसान सामूहिक चेतना का दर्पण होता है।

यदि कोई युवक हिंसक हो जाता है,
ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि उसे समय पर रहने और सहारा पाने के लिए कोई जगह नहीं मिल पाई।
हाँ, एक व्यक्ति से संबंधित चीजें,
ऐसा इसलिए है क्योंकि हम एक ऐसी व्यवस्था में रहते हैं जो असमानता को सामान्य बना देती है।
यदि कोई व्यक्ति अनजाने में नुकसान पहुंचाता है,
ऐसा इसलिए है क्योंकि उनके दिलों में सहानुभूति की भावना विकसित नहीं हुई थी।
इसका मतलब यह नहीं है कि गलतियों को जायज ठहराया जाए।
इसका अर्थ है यह मान लेना कि हम सभी जिम्मेदार हैं, भले ही थोड़ी मात्रा में ही सही।
क्योंकि हम मानवता नामक एक ही शरीर को साझा करते हैं।
जिस प्रकार हृदय बीमार होने पर यकृत को दोष नहीं देता, और न ही मस्तिष्क चोट लगने पर हाथों का उपहास करता है, उसी प्रकार शरीर का प्रत्येक अंग पूरे शरीर को ठीक करने में सहयोग करता है। उसी प्रकार, हमें स्वयं को मानवता के रूप में देखना सीखना चाहिए: एक व्यक्ति जो करता है, उसका प्रभाव सभी पर पड़ता है।
और इस सुधार में हम सभी की भूमिका है।
अहं को "दोषी" और "निर्दोष" में विभाजित करता है।

प्रेम हमें साझा जिम्मेदारी में एकजुट करता है।
अरमानू का प्रतिबिंब
एक ऐसे मामले के बारे में सोचें जिसकी समाज ने कड़ी निंदा की हो। क्या आप इसे एक अलग-थलग गलती के बजाय एक सामूहिक घाव के रूप में देख सकते हैं? एक परिवार, समुदाय या संस्कृति के रूप में हम उस व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने से रोकने के लिए क्या कर सकते थे?
याद करना:
सामूहिक चेतना से कोई भी वंचित नहीं रहता।
हर मृत मनुष्य आपका ही एक हिस्सा है जो देखभाल के लिए गुहार लगाता है।

अहंकार एक परछाई के रूप में

जो बदलाव का विरोध करता है
यदि प्रेम विस्तार और उत्थान करता है,
अहंकार वह शक्ति है जो चिपकाए रखती है और प्रतिरोध करती है।
जब भी सामूहिक चेतना जागृत होती है, सामूहिक अहंकार अपनी रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं को सक्रिय कर देता है।
अहंकार को नियंत्रण खोने का डर होता है।
इसीलिए यह पुराने मेनू को खतरे में डालने वाली हर चीज पर भय, उपहास या हिंसा के साथ प्रतिक्रिया करता है।

जब अधिक उदार शैक्षिक प्रस्ताव सामने आते हैं, तो अहंकार आलोचना के साथ प्रतिक्रिया करता है: "यह गंभीर नहीं है, बच्चे
उन्हें अनुशासन की जरूरत है।
जब पुनर्योजी अर्थव्यवस्थाएं उभरती हैं,
अहंकार उन्हें "अव्यावहारिक आदर्शलोक" का नाम देता है।
जब कोई व्यक्ति सादगी और सचेतनता से जीने का फैसला करता है, तो सांस्कृतिक अहंकार फुसफुसाता है: "तुम अपनी क्षमता को बर्बाद कर रहे हो।"
अहंकार शत्रु नहीं है।
यह महज़ एक परछाई है जो बदलाव के प्रति हमारे डर को दर्शाती है। हालांकि, अगर हम इसे पहचानना नहीं सीखते हैं तो यह परछाई बढ़ सकती है और हमें घुटन महसूस करा सकती है।
सामूहिक अहंकार के बारे में सबसे खतरनाक बात यह है कि...
यह खुद को "सामान्य ज्ञान" या "प्रगति" के रूप में छुपाना जानता है। इसी तरह यह लाखों लोगों को पुराने तौर-तरीकों का पालन करने के लिए मजबूर करता है।
यह मानते हुए कि कोई विकल्प नहीं है।
लेकिन सच्चाई तो यह है:
हर बार जब कोई हृदय प्रेम को चुनता है,
इससे अहंकार की छाया थोड़ी और कमजोर हो जाती है।

अहंकार प्रेम की सुसंगत तरंग को सहन नहीं कर सकता। यह विरोध करता है, विरोध करता है, चिल्लाता है, भ्रमित हो जाता है...
लेकिन वह हमेशा अंत में हार मान लेता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपने जीवन और अपने परिवेश पर ध्यान दें।
जब आप प्रेम से चुनाव करने का प्रयास करते हैं तो कौन-कौन सी बाधाएँ उत्पन्न होती हैं? कौन सी आंतरिक या बाहरी आवाज़ें आपको यह समझाने की कोशिश करती हैं कि "यह संभव नहीं है"?
याद करना:
अहंकार इसलिए चीखता है क्योंकि उसे लुप्त हो जाने का डर होता है।
प्यार चिल्लाता नहीं, वह केवल प्रकाश फैलाता है।
और अंत में, प्रकाश हमेशा उस बात को उजागर कर देता है जिसे परछाई छिपाने की कोशिश करती है।

उदाहरण -

आंदोलनों

वे समूह जो

उन्होंने मेनू को फिर से डिज़ाइन किया।

सामाजिक
मानव इतिहास ऐसे क्षणों से भरा पड़ा है।
जहां सामूहिक प्रेम ने अहंकार के प्रतिरोध पर विजय प्राप्त की और समाज के स्वरूप को हमेशा के लिए बदल दिया।
नागरिक अधिकार आंदोलन
संयुक्त राज्य अमेरिका में लाखों लोग नस्लीय भेदभाव के कानूनों के तहत रहते थे। सांस्कृतिक अहंकार कहता था, "चीजें ऐसी ही हैं, इन्हें बदला नहीं जा सकता।" लेकिन मार्टिन लूथर किंग जूनियर जैसे लोगों के दिलों में बदलाव आया।
उन्होंने एक अलग मेनू का सपना देखने का साहस किया:
एक ऐसा समाज जहां लोगों का मूल्यांकन उनके चरित्र के आधार पर किया जाता है, न कि उनकी त्वचा के रंग के आधार पर।
वह सपना, जो नफरत से नहीं बल्कि प्रेम से पोषित हो,
इसने पूरे देश को जगा दिया।
भारत की स्वतंत्रता
ब्रिटिश उपनिवेशवाद अविनाशी प्रतीत होता था। अहंकार कहता था, "ऐसा साम्राज्य कभी नहीं गिरता।" लेकिन गांधी ने अहिंसा की शक्ति से,
इससे यह साबित हुआ कि प्रेम हथियारों से कहीं अधिक शक्तिशाली हो सकता है। शांतिपूर्ण प्रतिरोध एक वैकल्पिक उपाय बन गया: गरिमा, एकता और स्वतंत्रता।
वर्तमान पर्यावरण आंदोलन, आज जलवायु संकट के मद्देनजर,
अहंकार कहता है, "बहुत देर हो चुकी है।" लेकिन दुनिया भर में हजारों युवा अपनी आवाज उठा रहे हैं, एक नए मेनू की मांग कर रहे हैं:

वह व्यक्ति जो पृथ्वी का सम्मान करता है और आने वाली पीढ़ियों के बारे में सोचता है। जीवन और ग्रह के प्रति प्रेम।
यह उन बदलावों के बीज बो रहा है जो असंभव प्रतीत होते थे।
ये उदाहरण हमें एक महत्वपूर्ण बात की याद दिलाते हैं:
सामूहिक अहंकार दृढ़ता से प्रतिरोध कर सकता है।
लेकिन जब कुछ दिल प्यार को थामे रखने का फैसला करते हैं, तो पूरी मानवता के लिए परिदृश्य बदल जाता है।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज हम जिस ऐतिहासिक क्षण में जी रहे हैं, उसे देखिए।
किन सामाजिक मानदंडों पर सवाल उठाए जा रहे हैं? कौन से आंदोलन प्रेम की भावना से प्रेरित होकर इन्हें फिर से परिभाषित करने का प्रयास कर रहे हैं? खुद से पूछें:
मैं अपना प्यार कैसे बिखेर सकता हूँ?
क्या यह परिवर्तन की इस सामूहिक नदी की ओर ले जाता है?
याद करना:
सामूहिक चेतना बड़े-बड़े भाषणों से नहीं बदलती, बल्कि छोटे-छोटे कार्यों से बदलती है जो अजेय बन जाते हैं। प्रेम हमेशा एक नए दौर की शुरुआत होता है।

केंद्र से जीना
गुटबंदी अहंकार का सबसे पसंदीदा भ्रम है।
दायां बनाम बायां।
अमीर बनाम गरीब।
धर्म बनाम विज्ञान।
"हम बनाम उन्हें"।
दोनों पक्ष खुद को सही साबित करने की कोशिश करते हैं।
लेकिन वास्तविकता में, दोनों एक ही लक्ष्य को बढ़ावा दे रहे हैं: विभाजन का लक्ष्य।
प्रेम एक अलग मार्ग सुझाता है:
केंद्र से चुनें।
केंद्र का अर्थ खोखली तटस्थता नहीं है।
यह न तो उदासीनता है और न ही बेपरवाही।
बुद्धिमत्ता वही है जो प्रत्येक पक्ष के महत्व को पहचानती है और उसे एक उच्च स्तर पर एकीकृत करती है।
केंद्र से जीवन जीने का अर्थ है:

खतरा चाहे कहीं से भी आए, जीवन की रक्षा करें।
विभाजन पैदा करने वाली हर चीज को अस्वीकार करें, भले ही "मेरा पक्ष" इसे उचित ठहराता हो।
याद रखें कि सत्य कभी एक छोर पर नहीं होता, बल्कि उस हृदय में होता है जो मध्य में धड़कता है।
दुनिया को गुटों को नष्ट करने वाले नायकों की जरूरत नहीं है। उसे ऐसे नेताओं की जरूरत है जो इन गुटों से ऊपर उठ सकें।
जो लोग नारे नहीं दोहराते,
लेकिन वे चेतना से प्रेरित होकर कार्य करते हैं।
वे माता-पिता जो अपने बच्चों को बहस जीतने के बजाय दिल से जीना सिखाते हैं।
जब आप केंद्र से चुनाव करते हैं, तो आप प्रेम से चुनाव करते हैं। और जब आप प्रेम से चुनाव करते हैं, तो आप हृदय से चुनाव करते हैं।
अरमानू का प्रतिबिंब

किसी ऐसे संघर्ष पर विचार करें जिससे आप परिचित हों—चाहे वह राजनीतिक, सामाजिक या पारिवारिक हो। स्वयं से पूछें:
मैं इसे किस नजरिए से देख रहा हूँ?
एक तरफ से, या दिल से?
याद करना:
प्यार को खाई की जरूरत नहीं होती।
प्रेम वह केंद्र है जो चरम सीमाओं को अलग करने वाली चीजों को एकजुट करता है।

अध्याय 11 — मेनू

भविष्य की
भविष्य की भविष्यवाणी नहीं की जाती, बल्कि उसे डिजाइन किया जाता है। आज प्रेम का प्रत्येक सचेत कार्य
यह भविष्य की वास्तुकला की एक ईंट है।
भविष्य का मेनू प्रतिबिंबित करेगा
जिन बीजों को हमने अभी बोने का फैसला किया है।"
— अरमान

किसी का दृश्य चित्रण

मेनू 100% पर आधारित है

प्रेम और चेतना
एक पल के लिए कल्पना कीजिए कि मानवता के भोजन की सूची पूरी तरह से साफ हो गई है।
अब कोई भी व्यंजन अहंकार से दूषित नहीं हुआ है।
ये व्यंजन न तो डर से और न ही महत्वाकांक्षा से प्रेरित हैं। आपके सामने केवल प्रेम से पकाए गए और जागरूकता से तैयार किए गए विकल्प हैं।
और इसने जीवन के सभी रूपों का सम्मान करने का काम किया।
इस मेनू में "मेरे लिए ज़्यादा और तुम्हारे लिए कम" जैसा कुछ नहीं है, क्योंकि हर चुनाव निश्चितता से ही होता है।
कि हम आपस में जुड़े हुए हैं।
जो एक को पोषण देता है, वह पूरे शरीर को पोषण देता है।

सीमित मेनू के बजाय,
साझा समृद्धि की दावतें पेश की जाती हैं।
नियंत्रण के लिए प्रतिस्पर्धा करने के बजाय,
हम जीवन को विस्तार देने के लिए सहयोग करते हैं।
अंधाधुंध उपभोग करने के बजाय,
इसे कृतज्ञता और उद्देश्य के साथ चुना जाता है।
इस मेनू की कल्पना करना कोई सरल अभ्यास नहीं है, बल्कि एक शक्तिशाली रचनात्मक कार्य है।
हम सब मिलकर जिस चीज की स्पष्ट कल्पना करते हैं, उसे साकार कर सकते हैं।
जिस प्रकार पुरानी भोजन-प्रणाली पिछली पीढ़ियों द्वारा बनाई गई थी, उसी प्रकार आज हमारे पास आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेम और जागरूकता की भोजन-प्रणाली बोने की क्षमता है।
भविष्य ऊपर से थोपा नहीं जाएगा।
लेकिन इसे सभी ने पकाया था।

हर छोटे से छोटे फैसले में और हर सामूहिक योजना में, जो प्रेम की कसौटी पर खरी उतरती है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपनी आंखें बंद करें और कल्पना करें:
अगर आज आपके सभी फैसले प्यार से प्रेरित होते, तो कल आपका व्यक्तिगत मेनू कैसा होता?
और 50 साल बाद पूरी मानवता का मेनू कैसा होगा?
याद करना:
जिसे आप प्रेम और जागरूकता के साथ कल्पना करते हैं
इसे संभावनाओं के क्षेत्र में पहले ही बोया जा चुका है।

आत्मा की शिक्षा,

समग्र स्वास्थ्य,

चक्रीय अर्थव्यवस्था

दयालु नीति
प्रेम और जागरूकता पर आधारित भविष्य की योजना केवल छोटे-मोटे, सतही बदलावों तक सीमित नहीं है। इसमें समाज में जीवन को बनाए रखने वाली सबसे गहरी संरचनाओं को फिर से तैयार करना शामिल है।
आत्मा की शिक्षा
शिक्षा का केंद्र अब केवल तथ्यों को रटना नहीं रह गया है, बल्कि जागरूकता, रचनात्मकता और सहानुभूति विकसित करना है। यह सिखाती है कि अपने दिल की आवाज़ कैसे सुनें।
जीवन के साथ अंतर्संबंध को पहचानना,
ज्ञान को बुद्धिमत्ता में परिवर्तित करना।
बच्चों को किसी सांचे में ढाला नहीं जा सकता।
लेकिन साथ मिलकर फलने-फूलने के लिए।
समग्र स्वास्थ्य
भविष्य की चिकित्सा केवल लक्षणों के उपचार तक सीमित नहीं है। यह मानती है कि शरीर, मन, भावनाएँ और आत्मा एक अविभाज्य प्रणाली हैं।
रोकथाम उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना कि इलाज, और जीवन शक्ति उतनी ही प्रासंगिक है जितनी कि रसायन विज्ञान। शरीर की स्वयं को ठीक करने की क्षमता का सम्मान तब होता है जब उसे प्रेम, पौष्टिक भोजन और संतुलन से पोषित किया जाता है।
चक्रीय अर्थव्यवस्था
अर्थव्यवस्था अब संचय करने के लिए नहीं, बल्कि पुनर्जीवित करने के लिए संगठित है।
संसाधनों का दोहन तब तक नहीं किया जाता जब तक वे पूरी तरह समाप्त न हो जाएं।
लेकिन वे अनंत चक्रों में घूमते रहते हैं।

जैसा कि प्रकृति करती है।
पैसा अपने आप में एक लक्ष्य नहीं रह जाता।
और यह जीवन को विस्तार देने का एक साधन बन जाता है।
दयालु नीति
राजनीति अब शक्ति और नियंत्रण का क्षेत्र नहीं रह गया है, बल्कि सेवा और देखभाल का क्षेत्र बन गया है।
नेताओं का चयन उनकी महत्वाकांक्षा के कारण नहीं होता है।
लेकिन उनकी सुनने, एकजुट करने और हृदय से मार्गदर्शन करने की क्षमता के कारण। कानून विशेषाधिकारों की रक्षा के लिए नहीं, बल्कि सभी प्राणियों की गरिमा की गारंटी के लिए बनाए गए हैं।
भविष्य का यह मेनू कोई कल्पना नहीं है।
ये ऐसे बीज हैं जो पहले से ही दुनिया के विभिन्न कोनों में अंकुरित हो रहे हैं, ऐसी पहलें जो दर्शाती हैं कि जीने का एक और तरीका न केवल संभव है, बल्कि आवश्यक भी है।

अरमानू का प्रतिबिंब
शिक्षा, स्वास्थ्य, अर्थशास्त्र, राजनीति - इन सभी क्षेत्रों को देखें और स्वयं से यह प्रश्न पूछें:
आज मैं अपने निर्णयों से किस प्रकार का मेनू बनाए रख रहा हूँ? और मैं छोटे- छोटे तरीकों से भी ऐसे विकल्प कैसे चुन सकता हूँ जो प्रेम और जागरूकता से मेल खाते हों?
याद करना:
भविष्य का मेनू यहीं और अभी तैयार किया जा रहा है।
हर बार जब आप उन चीजों को थामे रखने का चुनाव करते हैं जो आपको पोषण देती हैं
और उन चीजों को छोड़ दें जो अब आत्मा के लिए उपयोगी नहीं हैं।

मुख्य प्रश्न —

क्या यह इसके लिए काम करता है?

मानव के रूप में

साबुत?
प्रेम और जागरूकता के लिए जटिल पाठ्यपुस्तकों की आवश्यकता नहीं होती। इन्हें एक सरल प्रश्न में ही व्यक्त किया जा सकता है।
भविष्य के किसी भी डिजाइन का मार्गदर्शन करने में सक्षम:
क्या इससे समग्र रूप से मानवता को लाभ होता है?
संपूर्णता में शरीर, मन, हृदय और आत्मा समाहित हैं। इसमें संपूर्ण मानवता भी समाहित है।
और यह सिर्फ कुछ विशेषाधिकार प्राप्त लोगों तक ही सीमित नहीं है।
इसमें वह पृथ्वी भी शामिल है जो हमें जीवन देती है।
और उन पीढ़ियों के लिए जो अभी पैदा नहीं हुई हैं।
जब हम इसे इस मानदंड से देखते हैं,
वर्तमान मेनू में कई विकल्प अपर्याप्त साबित होते हैं:

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ तत्काल भूख को शांत कर सकते हैं,
लेकिन क्या इससे शरीर, स्वास्थ्य और ग्रह को लाभ होता है?
ध्यान आकर्षित करने वाला ऐप मनोरंजक हो सकता है।
लेकिन क्या इससे हृदय, रचनात्मकता या मन की शांति को लाभ होता है?
एक ऐसी नीति जो अल्पसंख्यक वर्ग को समृद्ध बनाती है, प्रतीत हो सकती है "कुशल",
लेकिन क्या यह जनहित और मानवीय गरिमा के लिए फायदेमंद है?
प्रेम का परिष्कार पूर्णता की तलाश नहीं करता, बल्कि सामंजस्य की तलाश करता है।
जब भी हम किसी स्वार्थी हिस्से के बजाय पूरे समाज की भलाई के लिए कोई विकल्प चुनते हैं,
हम संभावनाओं के क्षेत्र को मजबूत बनाते हैं।

भविष्य का सच्चा नवाचार
यह तकनीकी या आर्थिक नहीं होगा।
लेकिन नैतिक और आध्यात्मिक रूप से:
एक ऐसा मेनू जो समग्रता की जागरूकता से निर्देशित हो।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज आप रोजमर्रा के फैसले लेते हैं—भोजन, उपभोग, प्रौद्योगिकी, रिश्ते— और अपने आप से पूरी ईमानदारी से यह प्रश्न पूछें:
क्या इससे समग्र रूप से मानवता को लाभ होता है?
यदि उत्तर नहीं है,
शायद अब उस विकल्प को फिर से डिजाइन करने का समय आ गया है।
याद करना:
भविष्य सुसंगत रहेगा
केवल तभी जब हम आज परोसे जाने वाले हर व्यंजन
यह संपूर्ण मानव का पोषण करता है।

व्यायाम -

अपने जीवन की कल्पना करें

निर्देशित मेनू के साथ

केवल प्यार के लिए
कुछ क्षणों के लिए अपनी आंखें बंद कर लें।
कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक नया मेनू प्रकट होता है, जिसे समाज द्वारा नहीं लिखा गया है,
न ही बाजार द्वारा,
न ही डर के मारे,
लेकिन आपके पवित्र हृदय के लिए।
उस मेनू में केवल प्रेम से चुने गए विकल्प ही शामिल हैं। उस पर आप जो कुछ भी देखते हैं, वह आपके संपूर्ण अस्तित्व को पोषित करता है और जीवन के सभी रूपों का सम्मान करता है।
चरण 1: अपने पूरे दिन की कल्पना करें
सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक, हर पल की कल्पना कीजिए। आपका खान-पान कैसा है, आपका काम कैसा है, आपके रिश्ते कैसे हैं, आप तकनीक का इस्तेमाल कैसे करते हैं?
जब हर निर्णय प्रेम की कसौटी पर खरा उतरा हो?
चरण 2: अंतरों का अवलोकन करें
आपकी दिनचर्या में क्या बदलाव आता है?
वह क्या है जो लुप्त हो जाता है क्योंकि वह अब संपूर्ण मानव अस्तित्व की सेवा नहीं करता? वह क्या है जो प्रेम के कारण नए सिरे से प्रकट होता है? चरण 3: इसे अपने शरीर में महसूस करें
उस भविष्य में आप किस तरह सांस लेते हैं, इस पर ध्यान दें।
आपका दिल कैसे धड़कता है,
जब आप पूरा दिन प्रेम के अनुरूप जीते हैं तो आपका मन और आत्मा कैसा महसूस करते हैं?
चरण 4: पहला कदम चुनें

आपको एक साथ सब कुछ बदलने की जरूरत नहीं है।
उस विचार से प्रेरित होकर आप आज ही अपने जीवन में एक सरल कार्य को शामिल कर सकते हैं। यह कोई आदत, कोई शब्द, उपभोग का कोई तरीका या दूसरों से संबंध बनाने का कोई तरीका हो सकता है।
चरण 5: इसे एक प्रतिबद्धता के रूप में लिख लें
अपना स्वयं का कथन लिखें:
आज, मैं अपने निजी मेनू में ___ को चुनता हूँ क्योंकि यह प्रेम और संपूर्णता प्रदान करता है।
यह अभ्यास कोरी कल्पना नहीं है।
यह सोच-समझकर किया गया डिज़ाइन है:
वह बीज जो आप अपने भीतर बोते हैं
ताकि भविष्य के मेनू की विविधता आज से ही विकसित होना शुरू हो सके।

अरमानू का प्रतिबिंब
भविष्य का इंतजार नहीं किया जा सकता।
यह हर लिए गए फैसले के साथ तय होता है।
खुद से पूछें:
मैं अपने जीवन के साथ कौन सा मेनू लिख रहा हूँ?
मैं अभी प्यार के कौन-से व्यंजन परोसना शुरू कर सकती हूँ?
याद करना:
कल्पना करना ही सृजन की शुरुआत है।
भविष्य का मेनू आपकी कल्पना से शुरू होता है और आपके सचेत कार्यों में साकार होता है।

अध्याय 12 — आप

आपका व्यक्तिगत मेनू

परंपरा
“आपको न केवल जमीनें और उपनाम विरासत में मिलेंगे, आपको मेनू विरासत में मिलेंगे।
और एक दिन, दूसरे लोग आपकी संपत्ति के वारिस बनेंगे। इसीलिए आज आप जो भी निर्णय लें...
यह सिर्फ आपके लिए नहीं है:
यह एक ऐसी विरासत है जो आप दुनिया को सौंपते हैं।" — अरमान

एक निर्माता कैसे बनें

प्यार भरे मेनू, नहीं

केवल उपभोक्ताओं के लिए
जीवन के अधिकांश भाग के लिए,
हमें यह मानने की आदत हो जाती है कि हम केवल उन्हीं चीजों में से चुन सकते हैं जो पहले से परोसी जा चुकी हैं।
हमने समाज के मेनू पर नज़र डाली
और हमें लगता है कि हमारे पास इससे पहले दूसरों द्वारा बनाई गई चीजों को स्वीकार करने के अलावा कोई और विकल्प नहीं है।
लेकिन प्रेम हमें एक आवश्यक बात की याद दिलाता है:
हम सिर्फ मेनू के उपभोक्ता नहीं हैं,
हम मेनू बनाने वाले भी हैं।
जब भी आप किसी काम को करने का नया तरीका सुझाते हैं, जब भी आप किसी आदत को बदलते हैं,
हर बार जब आप दिल से चुनाव करते हैं
भले ही दुनिया इसे अभी तक नहीं समझ पाई है,
आप सामूहिक मेनू में एक नई पंक्ति लिख रहे हैं।

घर पर जागरूकता के साथ खाना बनाना एक छोटा सा काम लग सकता है, लेकिन यह एक स्वस्थ भोजन संस्कृति की संभावना के द्वार खोलता है।
ऐसा काम चुनें जो जीवन को संतुष्ट करे, न कि केवल पैसा।
यह दूसरों को अपने जीवन पथ पर पुनर्विचार करने के लिए प्रेरित कर सकता है।
बच्चे का पालन-पोषण सम्मान के साथ करना, भय के साथ नहीं।
इसका उद्देश्य एक ऐसा भावनात्मक माहौल तैयार करना है जो पीढ़ियों को बदल देगा।
प्रेम हर हावभाव को एक बीज में बदल देता है।
और चेतना से बोया गया हर बीज
यह मानवता की मेज पर परोसा जाने वाला एक नया व्यंजन है।
स्वादिष्ट मेनू बनाने वाला बनना

इसके लिए अनुमति या राजनीतिक शक्ति की आवश्यकता नहीं होती है।
इसके लिए केवल एक अंतरंग और साहसी निर्णय की आवश्यकता होती है।
प्रेम को अपना निरंतर मार्गदर्शक बनने दें।

अरमानू का प्रतिबिंब
आज अपने आप से यह प्रश्न पूछें:
मुझे कौन से मेनू बिना किसी प्रश्न के विरासत में मिल रहे हैं?
और मैं जानबूझकर या अनजाने में, अपने बाद आने वालों के लिए किस तरह के मेनू तैयार कर रहा हूँ?
याद करना:
आप जीवन की दावत में केवल एक दर्शक नहीं हैं। आप भविष्य के मेनू के रसोइये, डिजाइनर और बीज बोने वाले हैं।

एक के प्रभाव

केवल हृदय

सचेत में

वैश्विक मेनू
एक व्यापक मान्यता यह है कि:
“एक अकेला व्यक्ति दुनिया को नहीं बदल सकता।” हालांकि, इतिहास और आध्यात्मिक अनुभव हमें इससे विपरीत दिखाते हैं।
एक सचेत हृदय प्रकाशस्तंभ बन सकता है। इसलिए नहीं कि वह अपना दृष्टिकोण थोपता है,
लेकिन क्योंकि इसकी सुसंगति प्रतिध्वनित होती है और विस्तारित होती है।

एक स्वस्थ पेड़ भी बंजर मिट्टी को पुनर्जीवित कर सकता है।
एक मोमबत्ती भी अंधेरे कमरे को रोशन कर सकती है।
प्यार का एक छोटा सा इशारा नफरत की कड़ी को तोड़ सकता है।
इसी प्रकार,
जब कोई व्यक्ति प्रेम से प्रेरित होकर अपने व्यक्तिगत जीवन का मार्ग चुनने का निर्णय लेता है,
इसका प्रभाव उनके व्यक्तिगत जीवन से कहीं अधिक व्यापक है।
वह सचेत हृदय दूसरों को प्रेरित करता है।
यह सामूहिक चेतना में अदृश्य तरंगें उत्पन्न करता है, और ऐसे रास्ते खोलता है जहां पहले केवल आदत और उदासीनता ही थी।
अहंकार कहता है, "अगर तुम अलग चुनाव करो तो क्या फर्क पड़ता है?" प्रेम जवाब देता है, "सारा फर्क पड़ता है।"
क्योंकि आज आप जो निर्णय लेंगे
यह न केवल आपके जीवन को बदलता है, बल्कि एक मिसाल भी कायम करता है।
एक ऐसा बीज जो हजारों अन्य हृदयों में फैल सकता है।
एक अकेला इंसान,

जब इसे प्रेम और जागरूकता में बनाए रखा जाता है, यह वैश्विक मेनू को बदलने में सक्षम है।

अरमानू का प्रतिबिंब
अपनी निरंतरता के दायरे को कम मत आंकिए।
हर बार जब आप प्रेम से चुनाव करते हैं,
कोई और—भले ही आपको पता न हो—
उसे भी ऐसा करने की अनुमति मिल जाती है।
याद करना:
वैश्विक परिवर्तन की शुरुआत भीड़ से नहीं होती।
लेकिन एक ऐसे हृदय में जो जागृत अवस्था में जीने का साहस रखता है।

किसी को भी पीछे मत छोड़ो

पीछे
प्रेमपूर्ण विरासत का माप केवल आपके द्वारा निर्मित कार्यों से ही नहीं, बल्कि उन जिंदगियों से भी होता है जिन्हें आप नहीं छोड़ते।
सदियों से मानवता एक गलती करती आई है: लोगों को "योग्य" और "अयोग्य," "अच्छा" और "बुरा" में विभाजित करना।
“मुक्ति योग्य” और “खोया हुआ”।
लेकिन प्यार इन विभाजनों को जन्म नहीं देता।
प्रेम वहां घाव देखता है जहां दूसरे शत्रु देखते हैं। प्रेम वहां उपचार के मार्ग खोजता है जहां अहंकार केवल बहिष्कार करना चाहता है।
यदि आप उन लोगों को शामिल नहीं करते जिन्हें याद रखना सबसे ज्यादा जरूरी है, तो आपका व्यक्तिगत मेनू और आपकी विरासत अधूरी रहेगी।
इसका मतलब नुकसान को सहन करना या भोला होना नहीं है। इसका मतलब है दृढ़ रहना और करुणा दिखाना:

आवश्यकता पड़ने पर, संपूर्ण व्यवस्था की सुरक्षा के लिए, इसे अलग रखें।
शिक्षा और समर्थन प्रदान करना, ताकि नई संभावनाएं उपलब्ध हो सकें।
जब आपका मन तैयार हो तभी पुनः समाज में शामिल हों।
या कम से कम उन लोगों को भी सम्मानपूर्वक सहारा देना जो ठीक नहीं हो सकते।
किसी को पीछे छोड़ देना न्याय नहीं है।
इसका मतलब है अपने आप का एक हिस्सा त्याग देना।
क्योंकि हर खोया हुआ इंसान सामूहिक चेतना में एक दरार पैदा करता है, और उस दरार को भरना हम सबकी जिम्मेदारी है।
प्रेम की सच्ची विरासत दीवारें नहीं बनाती, बल्कि ऐसे पुल बनाती है जो किसी को वापस लौटने की अनुमति देते हैं।
यहां तक कि वे लोग भी जो कभी प्रकाश से भटक गए थे।
अरमानू का प्रतिबिंब
अपने जीवन पर नजर डालिए।

आपने किसे "असंभव," "शत्रु," या "खोया हुआ" करार दिया है? यदि आप उन्हें पीछे न छोड़ने का फैसला करें, बल्कि कम से कम करुणा के साथ उन्हें अपने दिल में जगह दें, तो आपकी विरासत में क्या बदलाव आएगा?
याद करना:
जीवन की दावत में कोई भी अनावश्यक नहीं है।
प्रेम का मेनू तभी पूरा होता है जब वह पूरा हो।
जब मेज पर सभी के लिए जगह हो।
अंतिम घोषणापत्र — “मेरी हर मान्यता प्रेम की कसौटी पर खरी उतरती है”
एक किताब प्रेरणा दे सकती है,
एक आंदोलन परिवर्तन ला सकता है।
लेकिन इससे ज्यादा शक्ति किसी और चीज में नहीं है।
समय के साथ लिए गए व्यक्तिगत निर्णय की तुलना में।
इसलिए, यह अध्याय एक सरल घोषणापत्र के साथ समाप्त होता है, एक ऐसा दिशासूचक जो आपके जीवन के हर क्षण में आपका मार्गदर्शन कर सकता है:
"मैं जिन चीजों पर विश्वास करता हूं, वे सभी प्रेम से प्रेरित होती हैं।"

अगर कोई विचार डर से पैदा होता है, तो मैं उसे बढ़ावा नहीं देता।
यदि कोई आदत अचेतन रीति-रिवाज से बनी रहती है, तो मैं उसकी समीक्षा करता हूँ।
अगर कोई रिश्ता दिल को सम्मान नहीं देता, तो मैं उसे बदल देता हूं या उससे नाता तोड़ लेता हूं।
यदि एक कार्रवाई से समग्र हित पूरा नहीं होता है, तो मैं दूसरी संभावना तलाशता हूं।
यह घोषणापत्र महज याद रखने लायक कोई सुंदर वाक्य नहीं है, बल्कि आपके जीवन के प्रति एक क्रांतिकारी प्रतिबद्धता है। इसका अर्थ है कि कुछ भी आपमें प्रवेश नहीं करता या आपसे बाहर नहीं जाता।
प्रेम द्वारा पूर्व शुद्धिकरण किए बिना।
यह साहस का भी एक कार्य है:
क्योंकि अहंकार द्वारा निर्धारित दुनिया में प्रेम से जीना चुनौतीपूर्ण लग सकता है।
लेकिन वास्तविकता में,

यही एकमात्र तरीका है जिससे एक ऐसा व्यक्तिगत और सामूहिक मेनू तैयार किया जा सकता है जिसमें अर्थ, सामंजस्य और सुंदरता हो।
अरमानू का प्रतिबिंब
इस घोषणापत्र को एक कागज पर लिख लें।
इसे किसी दिखाई देने वाली जगह पर चिपका दें।
और इसे हर सुबह ज़ोर से दोहराएं:
"मैं जिन चीजों पर विश्वास करता हूं, वे सभी प्रेम से प्रेरित होती हैं।" यह महज एक मुहावरा न रह जाए,
लेकिन एक ऐसी आवृत्ति जो आपके विचारों, आपके हावभाव और आपकी रचनाओं में व्याप्त है।
याद करना:
जब प्यार ही फिल्टर का काम करता है,
संपूर्ण जीवन एक अर्पण बन जाता है।

समापन प्रक्रिया —

प्रेम की घोषणा

जीवन के लिए एक दिशासूचक के रूप में
यह यात्रा यहीं समाप्त नहीं होती,
क्योंकि इस तरह की किताब का असली अंत आखिरी पन्ने पर नहीं होता है। लेकिन इसे पढ़ने के बाद आप जो पहला निर्णय लेंगे, उसमें।
प्यार को सिद्धांतों की जरूरत नहीं होती।
यह आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बनना चाहता है।
इसलिए, अंतिम निमंत्रण सरल लेकिन शक्तिशाली है: अपने जीवन के लिए एक दिशा- निर्देशक के रूप में अपनी प्रेम की घोषणा लिखें।
चरण 1: पुनः कनेक्शन
चुपचाप बैठो,
तीन गहरी सांसें लें,
और अपना ध्यान अपने हृदय पर केंद्रित करें।
खुद से पूछें: चुनाव करते समय मुझे किन बातों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए? चरण 2: लेखन
एक छोटा पैराग्राफ लिखें
जो आपका व्यक्तिगत मार्गदर्शक बन जाता है।
इसकी शुरुआत इन शब्दों से होनी चाहिए:
“आज से मैं यह चुनता हूँ कि मेरा जीवन ऐसा होगा…”
और अपने दिल की बात मानो।
यह आपके शरीर, आपके रिश्तों, आपके उपभोग करने, काम करने या सृजन करने के तरीके के प्रति एक प्रतिबद्धता हो सकती है।
चरण 3: एकीकरण
अपने कथन को प्रतिदिन जोर से पढ़ें।
इसे अपना मार्गदर्शक सितारा बना लो।
वह फ़िल्टर जो आपके कदमों को निर्देशित करता है
जब आपका अहंकार आपको विचलित करने की कोशिश करता है।
चरण 4: कार्रवाई

हर सप्ताह, अपने जीवन के किसी एक विशिष्ट निर्णय की समीक्षा करें और देखें कि क्या वह आपके संकल्प के अनुरूप है। यदि नहीं, तो उसे प्रेमपूर्वक बदलें, न कि अपराधबोध से।

अरमानू का प्रतिबिंब
मत भूलिए:
आपको विरासत में मिले मेनू ही आपका भाग्य नहीं हैं।
आप जिन मेनू का सेवन करते हैं, वही आपकी सीमा नहीं है।
आपके द्वारा बनाए गए मेनू ही आपकी विरासत हैं।
यदि आप अपनी पसंद और रचना में हर चीज को शामिल करें, तो आपका पूरा जीवन एक पवित्र भोज बन सकता है।
यह प्रेम की कसौटी से होकर गुजरता है।
हमेशा याद रखना:
भविष्य का मेनू आपसे ही शुरू होता है।

फ़िल्टर और कार्ड

घोषणापत्र

हर निर्णय के लिए आपका प्रेम परख यंत्र: कोई भी कदम उठाने से पहले, खुद से ये सवाल पूछें:

1. क्या यह प्रेम से उत्पन्न होता है या अहंकार से?
2. क्या यह मुझे विस्तार देता है या मुझे जंजीरों में जकड़ लेता है?
3. क्या यह समग्र रूप से जीवन के लिए उपयोगी है?

आपका दैनिक घोषणापत्र
हर सुबह इसे दोहराएं:
"मैं जिन चीजों पर विश्वास करता हूं, वे सभी प्रेम से प्रेरित होती हैं।" इसे अपने दिल में दिशासूचक की तरह संजोकर रखें।
इसे अपने प्रियजनों के साथ साझा करें ताकि उन्हें याद रहे। हर छोटे फैसले को जीवन के लिए एक वोट बनाएं।

आपका अगला कदम
यह पुस्तक यहीं समाप्त नहीं होती।
यह एक बीज है, भाग्य नहीं।
यह एक शुरुआत है, अंत नहीं।
यदि आपने जो पढ़ा है उससे आपके दिल में एक चिंगारी जगी है, तो इस सकारात्मक ऊर्जा को एक साथ बनाए रखने के कई तरीके हैं:
सॉफ्ट क्रांति का समर्थन करें
यह परियोजना उन दिलों की एक बुनावट है जो प्रेम और जागरूकता से निर्देशित दुनिया में विश्वास रखते हैं।
आप इसे यहां आकर देख सकते हैं:
tech4lifeandbeyond.com/revolucionsuave
तीन खुले दरवाजे डाउनलोड करें
'द सेक्रेड गाइड टू रेज़िंग अ ह्यूमन बीइंग' श्रृंखला में तीन पुस्तकें शामिल हैं जिन्हें उपहार के रूप में दिया जाता है।
ये चेतना के पोषण और जागृति की कला को याद रखने के लिए बीज हैं।
अब डाउनलोड करो
अमेज़न पर इस प्रोजेक्ट को सपोर्ट करें
यदि आप इस संदेश का समर्थन करना चाहते हैं और इसे अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाना चाहते हैं, तो आप यहाँ से पुस्तकें खरीद सकते हैं: amazon.com/author/armanu
अपनी छाप छोड़ें
एक सच्ची समीक्षा महज एक राय से कहीं अधिक होती है:
यह एक ऐसा प्रकाशस्तंभ है जो अन्य पैदल यात्रियों को रास्ता दिखाता है। आपकी आवाज एक ऐसा बीज हो सकती है जो नए रास्ते खोल दे।
सॉफ्ट रिवोल्यूशन का संगीत सुनें
हर गीत एक फुसफुसाहट है जो हमें याद दिलाती है कि बदलाव भीतर से शुरू होता है।
YouTube पर सुनें

यहां आने के लिए धन्यवाद।
इस यात्रा में अपना हार्दिक सहयोग देने के लिए धन्यवाद।

उस दुनिया का हिस्सा बनने के लिए धन्यवाद जहां हर निर्णय प्रेम की कसौटी पर खरा उतरता है।
— अरमान

उपसंहार: मेनू

अदृश्य
आपने अपने द्वारा विरासत में मिले मेनू के विभिन्न वर्गों का अध्ययन किया है... और उन पर सवाल उठाए हैं।
आपने अपने रोजमर्रा के फैसलों पर गौर किया है... और पाया है कि उनमें से सभी फैसले प्यार से प्रेरित नहीं होते।
आपने भविष्य की ओर देखा है…
और आप समझ गए कि हम अब आवश्यकता के रूप में छिपे हुए अहंकार को पोषित नहीं कर सकते।
अब आप जानते हैं।
चयन का अर्थ विकल्पों का संचय करना नहीं है।
यह इस बात को याद रखने के बारे में है कि आप कहां से चुन रहे हैं।
यह इस बारे में नहीं है कि थाली में क्या परोसा गया है।
लेकिन उस ऊर्जा की बात हो रही है जो इसे बनाए रखती है।
और यही एकमात्र सच्चा फ़िल्टर है
यह न तो फैशन है, न बाजार है, न ही संस्कृति है।
लेकिन प्यार।
अब आपको याद आ गया।
आप ही मेनू के निर्माता हैं।
आपका जीवन केवल पहले से परोसी गई चीजों का उपभोग करने के बारे में नहीं है, बल्कि मानवता के लिए नए रास्ते बनाने के बारे में है। और यह कि हर निर्णय, चाहे वह बड़ा हो या छोटा,
यह संभावित दुनियाओं का बीज है।
अदृश्य मेनू अब उतना अदृश्य नहीं रहा।
आपने इसे देखा है।
आपने इसे महसूस किया है।
और अब आप इसे रूपांतरित कर सकते हैं।
यहां आने के लिए धन्यवाद।
हृदय से देखने का साहस दिखाने और स्थापित व्यवस्था पर सवाल उठाने के लिए धन्यवाद।

सोच-समझकर चुनाव करना।
दुनिया को कम विचलित उपभोक्ताओं और अधिक प्रेमपूर्ण रचनाकारों की आवश्यकता है।
आज आप उस मौन क्रांति में शामिल हो रहे हैं।
क्योंकि अंत में, मेनू मायने नहीं रखता था, बल्कि यह याद रखना महत्वपूर्ण था कि प्यार हमेशा रसोई में मौजूद होता है।
— अरमान

आगे का रास्ता
एक मेनू निर्माता के रूप में जीवन जीना
यह पुस्तक कोई सिद्धांत नहीं थी।
यह एक दर्पण था।
अपने जीवन को एक अदृश्य मेनू के रूप में देखने और यह याद रखने का निमंत्रण कि आपके पास इसे फिर से डिजाइन करने की शक्ति हमेशा मौजूद है।
बात यहीं खत्म नहीं होती।
यहीं से आपकी पवित्र जिम्मेदारी शुरू होती है:
• भय से नहीं, प्रेम से चुनाव करें। • आदत से नहीं, जागरूकता से उपभोग करें।
• कुछ लोगों के लिए नहीं, बल्कि सभी के लिए डिज़ाइन करें।
अब आप दुनिया भर के भोजन करने वाले मात्र व्यक्ति नहीं रह गए हैं।
आप मानव भोज के सह-निर्माता हैं।
आप ही वह आवाज हैं जो कह सकती है:
"यह अब पोषण नहीं देता।"
"यह यहीं रहने लायक है।"
"हमने इसे प्यार से मिलकर फिर से डिजाइन किया है।"
बाहरी आदेशों से दुनिया में बदलाव नहीं आएगा। लेकिन आंतरिक निर्णयों द्वारा।
और आप पहले से ही उस बदलाव का हिस्सा हैं।

एक आशीर्वाद

आपके निर्णय
हर निर्णय प्रेम की कसौटी पर खरा उतरना चाहिए।
याद रखें कि आपका हृदय सबसे पवित्र स्थान है। पुरानी परंपराओं के गुलाम न बनें।
लेकिन नए कार्डों का निर्माता।
अपने उपभोग के प्रति सचेत रहें।
आपके वचन औषधि के समान हों।
और आपकी चुप्पी, शांति का एक स्थान है।
आपके रिश्ते जागरूकता से पोषित हों।
अपनी तकनीक का उपयोग उद्देश्यपूर्ण तरीके से करें।
आपका धन ऊर्जा की तरह प्रवाहित हो, जो विस्तार करे, न कि बंधन बनाए। आपका संपूर्ण जीवन प्रेमपूर्ण सृजन का एक कार्य बन जाए।
और जब दुनिया आपको अहंकार के आधार पर चुनाव करने के लिए दबाव डाले, तो गहरी सांस लें और जवाब दें:
मेरा मेनू मेरे दिल की बात सुनकर तैयार किया जाता है।

अंतिम फुसफुसाहट
आप वह नहीं हैं जो आप ग्रहण करते हैं।
आप वो नहीं हैं जो उन्होंने आप पर थोपा है।
आप किसी पुरानी प्रणाली के सीमित विकल्पों तक सीमित नहीं हैं।
आप सृजनात्मक चेतना हैं।
तुम वो प्रेम हो जो चुनाव करता है।
आप रूपांतरण करने वाली ऊर्जा हैं।
जब आप अपने अहंकार के आधार पर चुनाव करते हैं, तो आप पुरानी आदतों को दोहराते हैं।
जब आप प्रेम से चुनाव करते हैं, तो आप कुछ नया बनाते हैं।
और आज, अभी,
आप यह तय कर सकते हैं कि आप मानवता के लिए किस प्रकार की दुनिया की सेवा करेंगे।
याद दिलाने के लिए शुक्रिया।
इसे चुनने के लिए धन्यवाद।
इस नए पत्र का हिस्सा बनने के लिए धन्यवाद।
— अरमान

[illegible] of [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] of [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]:

1. [illegible] of [illegible] (of [illegible] of [illegible])

[illegible] of [illegible]: [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] of of [illegible] of?

[illegible] [illegible] of, of [illegible] of, [illegible] [illegible]

[illegible] of [illegible] of, [illegible] [illegible] of of [illegible] of, of [illegible] [illegible] [illegible]

2. [illegible] [illegible] (of [illegible])

of of [illegible] [illegible] of of [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]: of

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] of of [illegible]

[illegible] of [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible]

3. [illegible] of [illegible] ([illegible] [illegible] of [illegible])

of [illegible] [illegible] [illegible] of of [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible]

[illegible] of ([illegible] [illegible], [illegible] of [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible])[illegible]

[illegible] [illegible] of of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

4. [illegible] of [illegible] ([illegible] [illegible] of [illegible])

[illegible] of [illegible] [illegible]—[illegible] of [illegible], [illegible], [illegible]—of [illegible] [illegible] [illegible]

of [illegible] [illegible] [illegible]:

of [illegible] [illegible], of [illegible] [illegible], of [illegible] [illegible]

of [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

5. [illegible] of [illegible] (of [illegible] [illegible] [illegible])

[illegible] of [illegible]:

"[illegible] of [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible]"

[illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible], of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible]"

of [illegible] [illegible] [illegible]

of [illegible] [illegible]

उन पौधों को लगाएं जो आपको पसंद हों।
और याद रखें: असली बदलाव हर बार आपके द्वारा किए गए चुनाव से शुरू होता है।

मेनू शब्दावली

अदृश्य
यह शब्दावली सिद्धांत नहीं है, यह कंपन है।
प्रत्येक शब्द एक कुंजी है जो आपको यह याद दिलाने में मदद करती है कि आप कहाँ से चयन कर रहे हैं।
पुराना मेनू
आपके जन्म से पहले बनाए गए विकल्पों का समूह। एक पत्र जो आपको बिना मांगे प्राप्त हुआ।
अहंकार
वह ऊर्जा जो बिना विवेक के बांटती है, नियंत्रित करती है और उपभोग करती है।
मेनू का झूठा रचयिता।
अमोर
वह ऊर्जा क्षेत्र जो उपयोगी, मानवीय और आवश्यक चीजों को बनाए रखता है।
रचनात्मक परिरक्षण।
जागरूकता
अदृश्य मेनू को देखने और केंद्र से चयन करने की क्षमता।
मुक्त इच्छा
बात सभी विकल्पों में से चुनने की नहीं है, बल्कि यह याद रखने की है कि आप नए विकल्प तैयार कर सकते हैं।
केंद्र
एक ऐसी जगह जहाँ कोई पक्षपात नहीं, केवल एकीकरण। एक ऐसा हृदय जो कंपास की तरह स्पंदित होता है।
मानव भोज
सभी व्यक्तिगत विकल्पों का योग, जो मानवता के लिए भोजन का आधार बनता है। परिशिष्ट — चुनौती

फ़िल्टर के साथ 21 दिन

इश्क़ वाला
संरचना:

सप्ताह 1 (अवलोकन करें): अदृश्य मेनू देखें।
सप्ताह 2 (चुनें): फ़िल्टर को 3 क्षेत्रों में लागू करें।
सप्ताह 3 (रचना करें): एक "व्यंजन" को नया रूप दें और साझा करें।
सप्ताह 1 — अवलोकन करें
दिन 1: उन 10 फैसलों को लिखें जिन्हें आप प्रतिदिन दोहराते हैं। दिन 2: चिह्नित करें कि कौन से फैसले आदत से प्रेरित हैं और कौन से सचेत चुनाव से। दिन 3: अपने आंतरिक संवाद का अवलोकन करें (बिना कुछ बदले)। दिन 4: अहंकार को प्रेरित करने वाले 3 कारकों (जल्दबाजी, तुलना, भय) की पहचान करें। दिन 5: तीन बार ध्यानपूर्वक सांस लेने का अभ्यास करें। दिन 6: समाचार/सोशल मीडिया का उपयोग करते समय आप कैसा महसूस करते हैं, इस पर ध्यान दें। दिन 7: चिंतन: कौन सा वंशानुगत पैटर्न आपको सबसे अधिक प्रभावित करता है?
सप्ताह 2 — चयन करना
दिन 8: अपने भोजन पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (एक निर्णय)। दिन 9: अपने शब्दों पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (एक बातचीत)। दिन 10: अपने पैसों पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (एक खर्च या दान)। दिन 11: अपने समय पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (ऐसी किसी चीज़ को ना कहें जो आपको पोषण न दे)। दिन 12: अपनी तकनीक पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (एक घंटा बिना नोटिफिकेशन के)। दिन 13: किसी रिश्ते पर प्रेम का दृष्टिकोण अपनाएँ (ध्यान से सुनें)। दिन 14: डायरी लिखें: इस सप्ताह आपकी ऊर्जा में क्या बदलाव आया?
सप्ताह 3 — निर्माण करें
दिन 15: पुनर्रचना के लिए एक "पहलू" चुनें (आदत, प्रक्रिया या संबंध)। दिन 16: इसे बनाए रखने के लिए 3 छोटे-छोटे प्रेमपूर्ण कार्य परिभाषित करें। दिन 17: अपना "सहयोगी वातावरण" तैयार करें (अनुस्मारक, सहयोगी)।
दिन 18: लागू करें और मापें (पहले और बाद में आप कैसा महसूस करते हैं)। दिन 19: सुधार करें: बाधाओं को दूर करें, प्रगति का जश्न मनाएं। दिन 20: किसी के साथ साझा करें (शिक्षण को एकीकृत करें)। दिन 21: अपना फ़िल्टर घोषणापत्र (1 पैराग्राफ) घोषित करें और उस पर हस्ताक्षर करें।
इस चुनौती को बोझ न समझें, बल्कि एक नियमित प्रक्रिया बनाएं। यह याद दिलाए कि हर दिन, हर पल, आप प्रेम की भावना में लौट सकते हैं।